

# Depresión

Es un estado de ánimo caracterizado por sentimientos de tristeza, soledad, desesperanza, baja autoestima y autoreproches; acompañado de enlentecimiento o, en ocasiones, agitación, introversión y síntomas vegetativos como insomnio y pérdida de apetito.

Los síntomas de la Depresión son muy variados, sin embargo, algunos de los siguientes se presentan más frecuentemente:

- Ánimo bajo
- Pérdida del gusto por la mayoría de sus actividades
- Insomnio o sueño excesivo
- Cambios en el apetito
- Falta de energía

- Torpeza en sus movimientos o sensación de sentirse en "cámara lenta"
- Dificultad para concentrarse
- Baja autoestima
- Pérdida del gusto por la vida

Es importante mencionar que para hablar de **DEPRESIÓN**, que estos síntomas, deben estar presentes por **14 días o más**, y deben de ser constantes a lo largo de este periodo de tiempo.

## ¿Qué hago si creo que estoy deprimido?

- No minimices los síntomas.
- Solicita mayor información.
- Haz preguntas directas sobre la depresión.
- Participa en actividades conjuntas con tu familia.
- Fomenta tu red de apoyo (familiares o amigos).
- Consulta a un especialista.
- No te auto mediques.

*Si la DEPRESIÓN se trata de manera adecuada, los síntomas pueden desaparecer y se mejora la calidad de vida y la salud de la persona.*

En la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica de 2003 se observó que la Depresión es la enfermedad mental más frecuente y que provoca mayor deterioro en el funcionamiento familiar, social y laboral del sujeto que la padece, además **afecta principalmente a las mujeres en edad fértil.**

La prevalencia de la Depresión en México es del 9.1%.

El 15% de los pacientes deprimidos llegan a suicidarse.

El episodio depresivo promedio no tratado persiste alrededor de 10 meses. Más del 75% de los pacientes sufre un segundo episodio depresivo, por lo general en los primeros 6 meses después del primero, especialmente en aquellos que no recibieron tratamiento.

## Depresión adulto mayor

*El aislamiento social, la agresividad, quejas constantes, miedo, y conductas extrañas, pueden ser signos que pasan desapercibidos en un adulto mayor con Depresión.*

Muchas personas con Depresión (pero especialmente el Adulto Mayor), pueden presentar alteraciones de la memoria. Frecuentemente las personas atribuyen los olvidos a la edad avanzada de la persona y no observan la importancia de descartar Depresión en el Adulto Mayor ya que estos "olvidos" no son naturales en la vejez.

En cualquier persona que padece Depresión, independientemente de su edad, existen riesgos comunes al no atender dicha enfermedad:

- Una persona con depresión frecuentemente dejará de ser económicamente productiva; es muy común que dejen de acudir a trabajar o sean despedidos por su falta de productividad y aparente "falta de compromiso" al trabajo.
- Otro riesgo común es el aislamiento social y los conflictos en la dinámica familiar.
- Una persona con depresión suele estar muy irritable dando origen a múltiples conflictos y peleas tanto con sus amistades como con sus familiares, generando en su grupo social rechazo y críticas constantes.
- El mayor riesgo que se presenta cuando una persona padece depresión y no se atiende es EL SUICIDIO. La persona deja de encontrar el sentido a su propia vida y comienza con pensamientos suicidas que pueden terminar en la muerte de la persona.
- Muchos adultos mayores incurrir en conductas suicidas que pueden pasar desapercibidas; frecuentemente un adulto mayor que busca quitarse la vida deja de comer, deja de cuidar su higiene y deja de tomar sus medicamentos, poniéndolo en una situación de alto riesgo para su propia vida.

El Psiquiatra es el único especialista calificado para descartar, diagnosticar y tratar una Depresión. Aunque es un tratamiento relativamente fácil, es de gran importancia que se haga con un profesional y se le dé seguimiento adecuado.

