

# HABLEMOS SOBRE DEPRESIÓN



## ¿Qué es?

La **depresión** es un trastorno del estado de ánimo que se manifiesta de manera diferente dependiendo de la edad que tenga la persona, pues está condiciona muchos de nuestros hábitos y características.

La depresión se caracteriza por la exacerbación de algunas emociones que, en su justa medida son beneficiosas para la persona, como la tristeza, la culpa y la vergüenza. En esta categoría también podemos encontrar al Trastorno Bipolar I, Trastorno Bipolar II y Trastorno Ciclotímico y al igual que la ansiedad, se descarta que la causa no sea debido al consumo de alguna sustancia, medicamento o enfermedad preexistente.



## Existen diferentes clasificaciones

### Trastorno depresivo mayor

La depresión mayor es el tipo de depresión más grave, y se caracteriza por la alta intensidad de los síntomas, y por el hecho de que están presentes durante prácticamente todo el día.

### Trastorno depresivo persistente

El paciente se siente depresivo (distimia) durante la mayor parte del día, la mayoría de los días durante al menos 2 años e interfiere en el funcionamiento normal y el bienestar del individuo que lo sufre.

### Trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo

El estado de ánimo de un niño se mantiene negativo entre explosiones temperamentales frecuentes e intensas, podemos observar que el niño no es capaz de gestionar sus emociones.

### Trastorno disfórico premenstrual

Algunos días antes de la menstruación, una mujer experimenta síntomas de depresión y ansiedad, es importante saber que este trastorno está presente en menos del **20% de las mujeres a nivel mundial**.

# ¿Cuál es la causa?



A lo largo de los años se han estudiado las causas más comunes de la depresión y se ha propuesto que su causa es tanto ambiental como fisiológica. Cuando pensamos en alguien deprimido generalmente viene a nuestra mente que es debido a un suceso doloroso, un trauma que lo lleva a desarrollar un patrón de pensamientos y comportamientos negativos que provoca la aparición de la dichosa depresión. Si bien es cierto que de forma indirecta los aspectos psicosociales van a afectar al estado mental del individuo, también es muy importante tomar en cuenta la parte biológica.

## ¿Qué puedo hacer si sospecho que tengo ansiedad y/ó depresión?

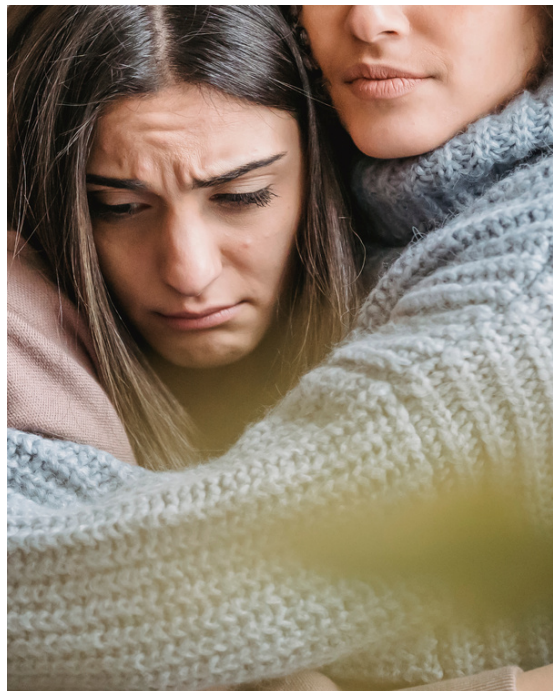
Las personas que han vivido un tiempo considerable bajo condiciones estresantes inundan su cuerpo con las hormonas cortisol, adrenalina y noradrenalina, lo que explica la mayoría de los síntomas físicos arriba mencionados.

Al estar expuestos constantemente a estas hormonas, comenzamos a sufrir una desregulación a nivel químico y fisiológico, por lo que es de suma importancia acudir con un profesional experto en el tema.

Como complemento, ser capaz de reconocer tu “ventana de tolerancia al estrés” te permite tomar medidas para no desbordarse emocionalmente. También puedes utilizar una de las técnicas siguientes:

- Realizar cualquier actividad física. Desde caminar, correr o cualquier deporte.
- Reconocer los pensamientos negativos y formularlos de una manera positiva.
- Volverte experto sobre ti, aprender a identificar ¿Qué detona en ti ansiedad? y con ello, negociar tus emociones consecuentes.
- Procura tener una dieta saludable y balanceada, adiciona “súper foods”.

Trabajar sobre la causa de la ansiedad y/o depresión, sobre los esquemas cognitivos (creencias) que están implicados en la percepción de las situaciones estresantes y desmotivantes, facilitar estrategias de afrontamiento del estrés, técnicas de relajación, habilidades para gestionar de forma más efectiva las emociones, fomentar una autoestima positiva... desde luego supone más esfuerzo y tiempo para quién sufre la somatización, pero qué duda cabe que es más efectivo incidir sobre lo que genera los síntomas físicos que simplemente actuar indefinidamente sobre ellos como alivio a corto plazo, y que nunca acaba por solucionar el problema real, en otras palabras, arrancar de raíz el problema.



En la psicología, se ha demostrado que la corriente Cognitivo Conductual es la más eficaz para el tratamiento de ansiedad y depresión, ya que sus técnicas se basan en la reestructuración de pensamientos y creencias, por lo que los detonantes que alteran la paz mental del individuo son estudiados, comprendidos y reformulados con alternativas saludables. Muchas veces, el tratamiento requerirá de un trabajo conjunto entre psicólogo y psiquiatra, y en algunas ocasiones también se involucran endocrinólogos, nutriólogos, neurólogos, internistas, entre otras ramas de la salud.

# BIBLIOGRAFÍAS

American Psychiatric Association - APA. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5a. ed.

Clasificación Internacional de Enfermedades, undécima revisión (CIE-11), Organización Mundial de la Salud (OMS) 2019/2021, <https://icd.who.int/browse11>.

Artículo "Tipos de depresión" por: <https://psicologiyamente.com/clinica/tipos-de-depresio>  
¿Quién dijo ansiedad? Marta Foix, Judith Izquierdo (2006).

Artículo "Datos y cifras:" Mental disorders WHO (OMS) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>  
Un clavado a tu cerebro, Eduardo Calixto, 2017

American Psychiatric Association - APA. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5a. ed.

Clasificación Internacional de Enfermedades, undécima revisión (CIE-11), Organización Mundial de la Salud (OMS) 2019/2021, <https://icd.who.int/browse11>.

Un clavado a tu cerebro, Eduardo Calixto, 2017.

Artículo "Tipos de depresión" por: <https://psicologiyamente.com/clinica/tipos-de-depresion>

¿Quién dijo ansiedad? Marta Foix, Judith Izquierdo (2006).

Autor: Psic. Fernanda Valdés Niño en colaboración con Universal Wellness.