



LA DEPRESIÓN

Información de utilidad para pacientes y familiares

Un trastorno depresivo es una enfermedad que afecta a todo el organismo, al estado de ánimo y a los pensamientos, a la forma en que come y duerme, y a su concepto de la vida en general. Un trastorno depresivo no es un estado de ánimo triste pasajero; tampoco es un signo de debilidad personal o una situación que se pueda superar únicamente con ayuda de la voluntad. Las personas que sufren una enfermedad depresiva no pueden tan sólo “animarse” y de inmediato sentirse mejor. Sin tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses o años. En cambio, un tratamiento adecuado ayuda a más del 80% de las personas que sufren depresión.

SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN

No todas las personas que sufren depresión experimentan el conjunto de síntomas que se describen a continuación.

Algunos depresivos padecen una cantidad limitada de síntomas, mientras que otros presentan gran cantidad de ellos. La gravedad de los síntomas varía según los individuos.

Los síntomas son:

- Estado de ánimo persistentemente triste, ansioso o “vacío”.
- Sensaciones de desesperanza, de pesimismo.
- Sensaciones de culpa, de inutilidad, de incapacidad.
- Pérdida de interés o de placer en pasatiempos y actividades que anteriormente se disfrutaban, incluyendo el sexo.
- Insomnio, despertar muy temprano o dormir más de lo necesario.
- Pérdida de apetito y/o de peso, o comer con exceso ocasionando aumento de peso.
- Disminución de energía, fatiga o decaimiento.
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio, intentos de suicidio.
- Inquietud, irritabilidad.
- Dificultad en concentrarse, en recordar, en tomar decisiones.

- Síntomas físicos persistentes que no responden a tratamiento, tales como dolores de cabeza, trastornos digestivos y dolor crónico.

La presencia de 5 o más de los síntomas anteriores, durante un periodo superior a 15 días puede sugerir una depresión.

CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

Algunas formas de depresión son genéticas, lo que indica que puede heredarse cierta vulnerabilidad biológica. Aparentemente existen factores adicionales, tales como tensión en el medio ambiente en que se mueven las personas, que pueden desencadenar el inicio del trastorno. En algunas familias, la depresión mayor parece presentarse en generaciones sucesivas. Sin embargo, también pueden padecerla personas que no tengan antecedentes familiares de depresión. Enfermedad hereditaria o no, el hecho es que los individuos con trastornos depresivos mayores frecuentemente presentan alteraciones en las sustancias químicas de su sistema nervioso.

Los rasgos psicológicos también juegan un papel en la vulnerabilidad que puede uno tener a la depresión. Las personas que tienen una pobre opinión de sí mismas, o que de forma reiterada se juzgan a ellas mismas o al mundo

que las rodea con pesimismo, o bien que se dejan influir por las presiones ambientales, parecen más propensas a la depresión.

Una pérdida seria, una enfermedad crónica, una relación problemática, problemas financieros o cualquier cambio indeseable en la forma de vivir, pueden también desencadenar un episodio depresivo. Frecuentemente una combinación de factores genéticos, psicológicos y ambientales, están presentes cuando se inicia un trastorno depresivo.

En la POLICLÍNICA DE SALUD MENTAL, dirigido por el Psiquiatra Carlos Mirapeix, trabaja un equipo de profesionales, con diferentes formaciones teóricas y técnicas, cada uno de los cuáles está especializado en un área específica de la Salud Mental.

Por ello, en la POLICLÍNICA DE SALUD MENTAL, proporcionamos una comprensión global e integrada de las enfermedades mentales, y ponemos a disposición de nuestros pacientes un gran número de tratamientos, en función de las necesidades de cada caso, utilizando las estrategias y técnicas más modernas de que disponemos.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

1. Consulte sus dudas acerca del diagnóstico, tratamiento, citas, etc...
2. Si cree que no se le ha tratado bien, dígalos. Debemos conocer nuestros errores para poder corregirlos.
3. Si quiere un informe clínico, pídale.
4. Trabajamos con citas concertadas, si no puede acudir avísenos, otro paciente podrá utilizar ese tiempo.
5. Sea puntual.
6. Si su consulta es Urgente, díganoslo, le atenderemos inmediatamente.

Esta Guía ha sido desarrollada por profesionales de la FUNDIPP. Es de uso libre, puesta a disposición por parte de la Fundación para beneficio de todo aquel que pueda usarla.

