

DEPRESIÓN

¿Qué es?

Es un estado emocional caracterizado por sentimientos de abatimiento, inutilidad, culpa, tristeza y desesperanza con o sin razón aparente que los justifique y que puede ser persistente.

Tipos de depresión

El trastorno depresivo mayor: se manifiesta por una combinación de síntomas que interfieren con las actividades diarias al grado de producir incapacidad puede estar acompañado incluso por ideas suicidas.

El trastorno distímico: Es un tipo de depresión menos grave, incluye síntomas crónicos (a largo plazo) que no incapacitan tanto, pero si interfieren con el funcionamiento y el bienestar de la persona. Su característica esencial es un estado de ánimo crónicamente depresivo que está presente la mayor parte de los días durante al menos 2 años.

Trastorno bipolar: Se caracteriza por cambios cíclicos en el estado de ánimo: fases de ánimo elevado o eufórico (manía) y fases de ánimo decaído (depresión).

Causas

Factores hereditarios: Cuando hay una historia familiar de la enfermedad.

Factores Bioquímicos: Desequilibrios de sustancias químicas en el cerebro (neurotransmisores).

Situaciones estresantes: Algunos problemas personales, ocasionan tristeza que sostenida largo tiempo se convierte en depresión clínica, por ejemplo la muerte de alguien cercano.

Trastorno afectivo estacional (SAD): En los meses de invierno, es posible que la reducción en las horas de luz afecte el equilibrio de compuestos químicos en el cerebro, dando lugar a síntomas de depresión.



Síntomas

Las personas deprimidas se consideran, frustradas, rechazadas o castigadas. Miran el futuro sin esperanza, lo cual las lleva a la soledad, la pérdida de motivación, el retraso motor y la fatiga. También pueden presentar: sueño excesivo o insomnio, aumento o disminución del apetito o peso corporal, problemas para concentrarse o tomar decisiones y pérdida de interés en cosas que solían gustarle.

Si los síntomas persisten más de dos meses, es conveniente buscar ayuda profesional para identificar el tratamiento adecuado.

Tipos de tratamiento

- Fármacos antidepresivos
- Psicoterapia

Es importante que una persona con depresión reciba atención médica para evitar que se convierta en un padecimiento crónico.

Tal vez uno de los más difíciles acompañamientos sea el estar al lado de una persona que sufre de depresión. Cada palabra de aliento que le damos, vuelve pulverizada en frases como:

- Tú no me entiendes
- No es tan simple como tu lo ves
- Todo lo que tengo no me hace sentirme bien
- Nada me sirve
- Aunque sea un hermoso día, no tengo ganas de salir de la cama.

Por ello es importante que usted conozca las causas y formas de tratamiento para que entienda mejor a las personas deprimidas y pueda brindarles apoyo.



Salud Mental Morelos

J-I 3-18-71-17 y 3-14-37-32

Dr. Victor Martínez A. C.S. La Toma (Miacatlan)
Dr. Arturo Flores M. C.S. Tetecala
Dr. Tomás Bahena Z. C.S. Cuauhtémoc (Cuernavaca)
Dra. Esther Reyna T. C.S. P. de Ayala (Cuernavaca)
Dra. Rosa Edna Pérez V. C.S. Santa Ma. Ahuacatlán
Dra. Xóchitl del Palacio F. C.S. Satélite (Cuernavaca)
Dra. Laura Curiel A. C.S. Otilio Montaña (Jiutepec)
Dra. María de la Luz Díaz C.S. Tlaltenango (Cuernavaca)
Dr. Alejandro Ponce de L. C.S. Tejalpa (Jiutepec)
Dr. Alejandro Ocadiz L. C.S. Huizachera (Jiutepec)
Dr. Guillermo Uriostegui F. C.S. Emiliano Z. (E. Zapata)
Dr. René Quiroz C. C.S. Tepoztlán
Tum. Gustavo Valera Hernández Responsable del Programa de Salud mental en la Jurisdicción I

J-II (0173434) 3 12 42 y 3 25 47

Dra. Jesús Margarita Montaña Aragón C.S. Tlaltzapán
Dra. María de la Luz Espíndola Aranda C.S. Amacuzac
Dr. Juan Samuel Lomelí Estrada C.S. Puente de Ixtla
T.S. Lucía Rodríguez G. Responsable en la Jurisdicción II

J-III (0173535) 2 00 61

Dra. Josefina A. Figueroa L. C.S. Tetelcingo Cuautla
Dra. Ma. Ángeles Mendoza M. C.S. Juan Morales Yecapixtla
Dra. Leticia Barragán López C.S. Ocuituco
Dra. Ma. Ángeles Rivas D. C.S. Juan Morales Yecapixtla
Dra. Beatriz Medina G. C.S. H. Galeana
Dra. María Teresa Sánchez R. C.S. Tenextepango
Dra. Eva Hidalgo Mejía C.S. Jonacatepec
Dra. Ángela Jiménez S. C.S. Oaxtepec
Dra. Cinthia Ortiz Valdez Responsable en la Jurisdicción



Un mal de nuestro tiempo



DEPRESIÓN