

Aislamiento, trastornos del sueño y del apetito, características de la depresión

El 13 de enero se celebra el Día Mundial de Lucha contra la Depresión, un trastorno emocional que afecta a más de trescientos millones de personas en el mundo, siendo considerada como la primera causa mundial de discapacidad, incidiendo notablemente en las tasas de mortalidad y morbilidad.

Impacta a personas de todas las edades y de manera muy significativa a adolescentes y personas de la tercera edad.

Con la proclamación de este día se pretende sensibilizar, orientar y prevenir a la población a nivel mundial sobre esta enfermedad, cuyas cifras aumentan de manera desproporcionada en el mundo.

Entre los principales rasgos característicos de la depresión se destacan tristeza permanente, pérdida de interés o placer en las actividades de la vida cotidiana (anhedonia), aislamiento, trastornos del sueño y del apetito, falta de concentración y sensación de cansancio.

En cualquier caso, se requiere atención médica especializada para su oportuno diagnóstico y tratamiento. No se trata de un simple decaimiento en el estado de ánimo o emocional, ya que puede conllevar al surgimiento de otras enfermedades como estrés, fobias, ansiedad, trastornos obsesivos y en el peor de los casos conducir al suicidio.

Influye notablemente la composición genética y el funcionamiento de los neurotransmisores cerebrales, definidos como aquellas sustancias químicas que ayudan a la transmisión de mensajes entre las células nerviosas del cerebro.

Las causas que originan la depresión son múltiples, siendo las más comunes las siguientes:

- Antecedentes personales y/o familiares con cuadros depresivos.
- Composición química, genética y hormonal.
- Exposición a situaciones estresantes y traumas.
- Problemas económicos.
- Situación laboral o desempleo.
- Pérdida o enfermedad de un ser querido o mascota.
- Rupturas sentimentales, divorcios.
- Enfermedades preexistentes que pueden provocar síntomas depresivos, como el hipotiroidismo, la mononucleosis, entre otras afecciones.
- Presiones de tipo social como el bullying (acoso escolar), cyberbullying (acoso por redes sociales) o mobbing (acoso laboral).

Tipos de depresión y síntomas más frecuentes

A continuación, mencionamos los principales tipos de depresión, los cuales se diferencian por su duración y evolución, afectando el desempeño de actividades rutinarias y relaciones interpersonales, desde el punto de vista emocional, conductual, cognitivo y somático. En todos los casos se precisa atención médica y terapéutica especializada, para su debido control y seguimiento:

- **Trastorno depresivo grave o trastorno depresivo mayor:** este tipo de depresión es considerado como el más grave, ya que es prolongado en el tiempo y con posibilidad de episodios repetitivos. Afecta las actividades diarias como comer, dormir, así como la concentración. Se requiere de tratamiento farmacológico y terapia psicológica.
- **Trastorno depresivo persistente o distimia:** es un tipo de depresión moderada, con los siguientes síntomas: pérdida de interés en las actividades normales, cambios en el sueño, baja autoestima, desesperanza,

inapetencia, falta de energía y de concentración. El tratamiento incluye el uso de medicamentos y la terapia conversacional.

- **Depresión**

postparto: se diagnostica en el primer mes siguiente al nacimiento o alumbramiento. Los principales síntomas son insomnio, irritabilidad, desapego con el bebé, pérdida de apetito. El tratamiento se basa en terapia, antidepresivos y terapia hormonal.

- **Trastorno**

afectivo estacional: se produce generalmente durante la estación invernal, coincidiendo con la reducción de horas de sol. Los síntomas característicos son desesperanza y retraimiento social. Se requiere la aplicación de fototerapia, medicamentos y terapia conversacional.

- **Depresión**

psicótica: se caracteriza por la presencia de alucinaciones o episodios psicóticos con sentimientos de desesperanza, inutilidad o culpa, fatiga constante, retraimiento social e irritabilidad. Se requiere de un tratamiento farmacológico, conjuntamente con terapias psicológicas.

- **Enfermedad**

maniaco depresiva o trastorno bipolar: es un trastorno permanente que genera cambios cíclicos en el estado de ánimo, con altos emocionales (manía o hipomanía) y sentimientos de tristeza o depresión. El tratamiento incluye medicamentos estabilizantes del humor, antipsicóticos, antidepresivos y psicoterapia.

¿Cómo superar la depresión?

Superar un episodio depresivo requiere orientación médica especializada y apoyo por parte del entorno afectivo y familiar de la persona afectada. Mencionamos algunos

consejos y

recomendaciones para conllevar un proceso depresivo:

- ¡Exprésate!
Siempre es importante buscar información y ayuda de cualquier índole:
médica, terapéutica, afectiva, religiosa.
- Sigue
todas las indicaciones médicas y terapéuticas.
- Adopta
hábitos de vida saludables, mediante una alimentación balanceada, evitando
el consumo de bebidas alcohólicas y estupefacientes, hacer actividad
física y no fumar.
- Aceptar,
asimilar y concientizar que es un periodo temporal y no permanente,
viviendo el presente y enfocando la atención en buscar estrategias
adecuadas para superar la depresión ¡Siempre activo!
- Hay
que mantener una actitud firme ante las dificultades y contratiempos,
procurando ejercer el control sobre nuestras emociones y evaluando de
manera objetiva las situaciones.
- Participa
en grupos de apoyo o en actividades deportivas, recreativas o
terapéuticas.

Cualquier persona es susceptible a pasar por un episodio depresivo, el cual puede ser imperceptible en la mayoría de los casos. La depresión es un trastorno que se puede diagnosticar a tiempo, siendo importante mantenerse informado y buscar la orientación necesaria sobre este tema tan sensible.

Información de diainternacionalde.com