

¿Cómo tratar la depresión?

Es la principal causa de discapacidad y se estima que el 5% de los adultos la padecen en todo el mundo¹. Aprende a reconocerla.

¿Sabías que la depresión clínica es una de las enfermedades médicas más tratables? Más de ocho de cada diez personas diagnosticadas con este trastorno se sentirán mejor luego de acudir a la ayuda de un profesional de la salud mental.²

Existen varios motivos por los cuales una persona puede caer en una depresión, por ejemplo; una ruptura amorosa, cuando un trabajo se termina, cuando se atraviesa un evento doloroso, puede ser el resultado de ciertas circunstancias como mudarse a otro lugar, la adaptación que implica, etc. Aún así, hay personas que pueden deprimirse sin que exista una razón aparente.²



Algunos factores que podrían contribuir a la depresión pueden ser:²

- Género; las mujeres sufren dos veces más de depresión que los hombres.
- Antecedentes familiares.
- El uso de ciertos medicamentos.
- Presencia de otras enfermedades.
- Abuso del alcohol o drogas.

Su tratamiento

La depresión puede tratarse con la administración de medicamentos, con psicoterapia o con una combinación de ambas. Asimismo, la elección del tratamiento es diferente para cada caso y esto depende de:²



- La severidad de los síntomas.
- Los antecedentes de la enfermedad.
- La preferencia de la persona.

Con respecto a los medicamentos, los que generalmente se suministran son los antidepresivos, los cuales restablecen el equilibrio habitual de ciertas partes del cerebro que tienen que ver con las emociones. Además, no generan un hábito, ni modifican la personalidad. Por el contrario, mejoran el

estado de ánimo, al igual que los patrones de apetito y sueño.²

Normalmente los antidepresivos necesitan entre 3 y 4 semanas de tiempo para actuar sobre el organismo y deben ser prescritos por un profesional de la salud, tras el diagnóstico de cada paciente.²

Sus síntomas

No todas las personas experimentan las mismas señales y manifestaciones de la enfermedad. A veces, pueden aparecer sólo algunas, mientras que, en otros casos, pueden presentarse varias de ellas:²

- Estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío)¹
- Pérdida del disfrute o del interés¹
- Dificultad para concentrarse¹
- Sentimiento de culpa excesiva¹
- Autoestima baja¹
- Falta de esperanza en el futuro¹
- Pensamientos suicidas¹
- Alteración del sueño¹
- Cambio en el apetito o peso¹
- Cansancio o falta de energía¹

Si se sienten durante más de dos semanas, alguno de estos síntomas, el primer paso es reunir fuerzas y pedir ayuda con un profesional.^{1,2} Afortunadamente, la depresión es un trastorno mental que, si se trata ¡no dura para toda la vida!²

Referencias:

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). “Depresión”. (31 de marzo del 2023). [Consultado el 21 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
2. Mental Health America. “¿Qué es la depresión?”. [Consultado el 21 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://mhanational.org/que-es-la-depresion>



Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.

Esta es una campaña educativa de PFIZER S.A.S la información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. © Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-0999