

¿Cuáles son las señales de alarma de la depresión?

Los síntomas que corresponden con el diagnóstico de esta enfermedad son varios. Sin embargo, no todas las personas presentan los mismos.¹ ¡Aprende a identificarlos!

La depresión es un trastorno grave, que afecta tanto el modo de sentir como el de pensar de una persona y su comportamiento. Entre sus síntomas más importantes se destacan:²

- La ansiedad.
- Sensación de tristeza, vacío o desesperanza.
- Falta de apetito.
- Dificultad para concentrarse.
- Sentimientos de culpa.
- Pérdida del sueño y del placer para realizar actividades de interés.
- Pensar en lastimarse o cometer suicidio.
- Cansancio y falta de energía, por lo que incluso las tareas pequeñas requieren un esfuerzo mayor.
- Arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración, incluso por asuntos de poca importancia.
- Problemas físicos inexplicables, como dolor de espalda o de cabeza.



Si una o varias de estas señales persisten por dos semanas o más, es necesario buscar ayuda médica lo más pronto posible.^{1,2}

La depresión puede iniciarse a cualquier edad; sin embargo, suele darse más frecuentemente entre los 15 y 45 años y las mujeres, a diferencia de los hombres, son más propensas a padecerla.⁴

Señales en adultos mayores



Tener depresión no es parte del envejecimiento y, si aparece, se le debe dar el lugar que amerita.² Desafortunadamente, la depresión a menudo no se diagnostica, ni se trata en adultos mayores quienes pueden sentir reticencia a buscar ayuda.²

Además, los síntomas de la depresión pueden ser diferentes o menos evidentes

en los adultos mayores.

Algunos de los síntomas pueden ser:²

- Problemas de memoria o cambios en la personalidad.
- Dolores físicos.
- Fatiga, pérdida del apetito, problemas del sueño o pérdida del interés en el sexo, que no son resultado de una enfermedad ni de un medicamento.
- Aislamiento social.
- Pensamientos o sentimientos suicidas.

Señales de complicaciones

La depresión puede dificultar el desempeño en los estudios o el trabajo, así como afectar las relaciones con la familia, pareja, los amigos y compañeros.²

Esta enfermedad suele empeorar si no se trata a tiempo, provocando otros problemas como consumo inapropiado de bebidas alcohólicas o drogas, trastornos de pánico, fobias sociales, aislamiento y sobrepeso u obesidad, que pueden desencadenar en diabetes o enfermedades del corazón.² Por ello, es importante que la salud mental se convierta en una prioridad.



Referencias:

1. Mental Health America. “¿Qué es la depresión?”. [Consultado el 21 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://mhanational.org/que-es-la-depresion>
2. Mayo Clinic.org. “Depresión (trastorno depresivo mayor)”. (Actualizado el 04 de octubre del 2022). [Consultado el 21 de septiembre del 2023]. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007?utm_source=Google&utm_medium=abstract&utm_content=Major-depression&utm_campaign=Knowledge-panel
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). “Depresión”. (Actualizado el 31 marzo del 2023). [Consultado el 21 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
4. Cuidate Plus. “Depresión”. (Actualizado el 03 de diciembre del 2020). [Consultado el 21 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/depresion.html>



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-1000