

Depresión



■ ¿Qué es la depresión?

La depresión es más que sentirse triste o desanimado ocasionalmente; es un trastorno complejo conocido como depresión clínica o trastorno depresivo mayor, que implica síntomas intensos y persistentes que inciden en las emociones, el pensamiento y la capacidad para llevar a cabo las tareas cotidianas, como dormir, comer y trabajar. Esta condición no discrimina y puede afectar a individuos de cualquier edad, etnia, situación económica, cultura o nivel educativo. La ciencia sugiere que una amalgama de factores, incluyendo los genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos, juegan un rol en su aparición.

Además, la depresión frecuentemente coexiste con otros trastornos mentales y condiciones físicas como la diabetes, el cáncer, enfermedades cardíacas y el dolor crónico, lo que puede intensificar estos problemas de salud y, a su vez, ser agravada por ellos. En ocasiones, los tratamientos farmacológicos para dichas condiciones pueden generar efectos secundarios que exacerban los síntomas depresivos.

■ ¿Cuáles son los diferentes tipos de depresión?

Existen diversas formas de depresión, cada una con sus particularidades. Entre las más comunes se encuentran:

1.- **Depresión Mayor:** Se caracteriza por la presencia de síntomas depresivos intensos que se mantienen durante al menos dos semanas, afectando significativamente la capacidad del individuo para funcionar en su vida diaria, como en el trabajo, el sueño, los estudios y la alimentación.

2.- **Trastorno Depresivo Persistente (Distimia):** Implica síntomas de depresión más leves que la depresión mayor, pero de larga duración, extendiéndose generalmente por un periodo mínimo de dos años.

Otras variantes incluyen:

- **Depresión Perinatal:** Se refiere a la depresión mayor que se experimenta durante el embarazo o después del parto (conocida como depresión posparto).
- **Trastorno Afectivo Estacional:** Esta forma de depresión surge y desaparece con las estaciones, típicamente comenzando en el otoño o invierno y remitiendo en primavera o verano.
- **Depresión con Síntomas Psicóticos:** Representa un cuadro grave de depresión acompañado de psicosis, que incluye delirios (creencias falsas y perturbadoras) o alucinaciones (ver u oír cosas que otros no perciben).

Además, quienes padecen de trastorno bipolar también experimentan episodios de depresión, alternando con periodos de manía o hipomanía.

■ ¿Cuáles son los signos y los síntomas de la depresión?

Los signos y síntomas de la depresión abarcan una gama de manifestaciones emocionales y físicas que pueden variar significativamente de una persona a otra. Entre los más comunes se encuentran:

- **Emocionales:** Sentimientos continuos de tristeza, vacío, ansiedad, desesperanza, pesimismo, irritabilidad, frustración, sentimientos de culpa, inutilidad, impotencia, y en algunos casos, pensamientos recurrentes sobre la muerte o el suicidio.
- **Intereses y Placeres:** Una notable pérdida de interés o placer en actividades y pasatiempos que antes se disfrutaban, incluyendo la vida social y los hobbies.
- **Energía y Movimiento:** Experiencia de fatiga, falta de energía o una sensación de lentitud física y mental.
- **Cognitivos:** Problemas para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones, lo que puede afectar significativamente el desempeño laboral o académico.
- **Sueño:** Dificultades para dormir, ya sea por insomnio, especialmente despertarse en las primeras horas de la mañana, o por el contrario, dormir excesivamente.
- **Alimentación y Peso:** Cambios significativos en el apetito o el peso, que pueden manifestarse como pérdida o aumento de peso no intencional.
- **Físicos:** Presencia de dolores y molestias sin una causa física clara o que no mejoran con el tratamiento, como dolores de cabeza, problemas digestivos o calambres.

Es importante destacar que la presencia de estos síntomas debe ser consistente y persistente, afectando significativamente la capacidad de la persona para funcionar en su vida diaria, para considerarse como indicativos de depresión.

Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame gratis a la Línea de Atención a la conducta suicida del Ministerio de Sanidad 024 o al Teléfono de la esperanza 717 003 717, ambas líneas están disponibles las 24 horas del día. También tiene la opción de visitar la página web de la organización Teléfono de la Esperanza donde encontrará recursos y más información sobre cómo obtener ayuda en situaciones de crisis. En España, es importante recordar que existen servicios y apoyo disponibles para aquellos que atraviesan momentos difíciles.

■ ¿Cómo se diagnostica la depresión?

Para ser diagnosticado con depresión, se deben presentar al menos cinco síntomas característicos casi todos los días durante al menos dos semanas, incluyendo ánimo deprimido o pérdida de interés en actividades. En niños y adolescentes, la irritabilidad puede ser un síntoma clave.

Si sospecha de depresión, consulte a su médico de atención primaria, quien puede diagnosticar y tratar la condición o referirlo a un especialista en salud mental.

Durante la consulta, es útil tener notas sobre sus síntomas. Es importante descartar otras causas médicas de los síntomas, como trastornos de la tiroides, a través de un examen físico y posiblemente pruebas de laboratorio.

■ ¿Es igual la depresión en todas las personas?

La depresión se manifiesta de distintas formas en función de la etapa de la vida:

Niños pequeños: Pueden parecer ansiosos, irritables, fingir enfermedades para evitar la escuela, mostrar apego excesivo a los padres o temer su pérdida.

Niños mayores y adolescentes: Pueden enfrentar dificultades escolares, tener baja autoestima, mostrar retiro o irritabilidad, y es posible que presenten síntomas de otros trastornos como ansiedad, trastornos alimenticios, TDAH o abuso de sustancias. En esta etapa, se observa más somnolencia y aumento de apetito, y las adolescentes tienen mayor riesgo de desarrollar depresión posiblemente debido a factores biológicos y hormonales específicos de género.

Adultos jóvenes: La irritabilidad, las quejas sobre aumento de peso, la tendencia a dormir mucho, y una visión negativa de la vida son más comunes, junto con la posible coexistencia de trastornos como ansiedad generalizada o fobia social.

Adultos de mediana edad: Experimentan más episodios depresivos, disminución de la libido, insomnio y pueden reportar más síntomas gastrointestinales.

Adultos mayores: La depresión puede manifestarse como tristeza o un sentimiento de indiferencia emocional, y a menudo coexiste con otras condiciones de salud o dolores. En casos graves, pueden presentarse problemas de memoria y razonamiento.

Cada grupo de edad tiene indicadores y complicaciones específicas, lo que subraya la importancia de un enfoque individualizado para el diagnóstico y tratamiento de la depresión.

■ ¿Cómo se trata la depresión?

El abordaje de la depresión generalmente combina medicación y psicoterapia, ajustándose a la gravedad de los síntomas y las necesidades individuales. Para casos más leves, se podría iniciar con solo psicoterapia, agregando medicación si persisten los síntomas. En depresiones moderadas a graves, la recomendación frecuente es combinar ambos tratamientos desde el inicio.

La elección del tratamiento debe personalizarse y realizarse bajo supervisión médica, estando abiertos a ajustes para hallar la estrategia más efectiva. Para profundizar en las opciones de tratamiento, incluyendo medicamentos, terapias psicológicas y terapias de estimulación cerebral, se puede consultar www.clinicamhs.com.

Medicamentos

Los antidepresivos constituyen un tratamiento común para la depresión, pero requieren tiempo para manifestar su eficacia, generalmente de 4 a 8 semanas. Es habitual que los primeros signos de mejoría se observen en síntomas como el sueño, el apetito y la concentración, incluso antes de que se note una mejora en el estado de ánimo. Por lo tanto, es crucial mantener la paciencia y seguir el tratamiento durante el periodo indicado para evaluar.

Es crucial estar al tanto de que, en ciertos casos, especialmente en niños, adolescentes y adultos jóvenes, el comienzo del tratamiento con antidepresivos puede vincularse a un aumento en los pensamientos o comportamientos suicidas, sobre todo durante las primeras semanas de iniciar el tratamiento o al modificar las dosis. Por ello, es fundamental una supervisión atenta de los pacientes en estas fases iniciales.

Dado que la información sobre medicamentos se actualiza constantemente, es aconsejable revisar periódicamente el sitio web de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) en www.aemps.gob.es para obtener la información más reciente sobre alertas, instrucciones para pacientes y autorizaciones de nuevos fármacos.

La depresión se considera resistente al tratamiento cuando no hay mejoría tras probar al menos dos antidepresivos diferentes. En estos casos, la esketamina, un medicamento aprobado por agencias reguladoras como la FDA, puede ofrecer una nueva esperanza. Este tratamiento se administra mediante un aerosol nasal en entornos médicos y puede actuar rápidamente, aliviando los síntomas en pocas horas. Generalmente, se recomienda continuar con un antidepresivo oral para mantener los beneficios alcanzados.

Otra estrategia para enfrentar la depresión resistente incluye añadir a la terapia un medicamento de otra clase, como antipsicóticos, anticonvulsivos o bupropión, que actúa de manera distinta a la mayoría de los antidepresivos.

Es importante estar atento a los efectos secundarios de los medicamentos antidepresivos, los cuales suelen disminuir con el tiempo. Nunca se debe interrumpir el tratamiento sin consultar a un profesional, ya que podría provocar síntomas de abstinencia.

En cuanto a los tratamientos naturales, aunque la FDA no ha aprobado ningún producto natural específico para tratar la depresión, hay estudios en curso sobre algunos productos, como la vitamina D y la hierba de San Juan. Sin embargo, es esencial no recurrir a estos suplementos sin antes discutirlo con un profesional de la salud.

Psicoterapia

La psicoterapia, conocida también como terapia de diálogo o consejería, es una herramienta valiosa en el tratamiento de la depresión. Ofrece nuevas perspectivas en el pensamiento y el comportamiento, modificando hábitos que pueden estar alimentando el trastorno. Las sesiones de psicoterapia, que pueden ser individuales o grupales, son impartidas por profesionales de la salud mental debidamente acreditados.

Entre las formas más efectivas de psicoterapia para la depresión se encuentran la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia interpersonal:

- **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** Esta modalidad enseña a los individuos a identificar, cuestionar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento negativos o destructivos, contribuyendo así a mejorar los sentimientos de depresión y ansiedad. La TCC ha evolucionado para incorporar elementos como la atención plena y se ha adaptado para tratar síntomas específicos, como el insomnio.
- **Terapia Interpersonal:** Se enfoca en las relaciones y los eventos vitales que influyen en el estado de ánimo y, a su vez, son afectados por este. El objetivo es mejorar las habilidades comunicativas, fortalecer la red de apoyo social y establecer expectativas realistas que ayuden a manejar crisis y otros desafíos que puedan desencadenar o agravar la depresión.

Incluso técnicas más tradicionales, como la terapia dinámica, pueden ser de ayuda para algunos pacientes, especialmente si se utilizan de manera puntual.

Terapia de estimulación cerebral

La terapia de estimulación cerebral, que implica la activación o inhibición directa del cerebro mediante electricidad o ondas magnéticas, representa una alternativa para aquellos casos de depresión que no responden a los tratamientos convencionales.

Las modalidades más comunes de esta terapia incluyen:

- **Terapia Electroconvulsiva (TEC):** Utiliza corrientes eléctricas para inducir breves convulsiones cerebrales, bajo anestesia general, con el fin de provocar cambios químicos en el cerebro que pueden mejorar los síntomas de la depresión.
- **Estimulación Magnética Transcraneal Repetitiva (EMTr):** Emplea campos magnéticos para estimular ciertas áreas del cerebro, sin necesidad de anestesia ni inducir convulsiones, ofreciendo una opción menos invasiva que la TEC.

Existen otras técnicas de estimulación cerebral en desarrollo o en fase experimental, que continúan siendo investigadas para determinar su eficacia y seguridad.

■ ¿Cómo puedo encontrar ayuda?

El Ministerio de Sanidad ofrece recursos y guías para acceder a servicios de salud mental en cada comunidad autónoma y centros de atención primaria.

Para obtener información y recursos adicionales sobre la salud mental, se puede visitar el sitio web del Ministerio de Sanidad (www.sanidad.gob.es) o contactar directamente con los servicios de salud de su comunidad autónoma. Estos sitios ofrecen guías, contactos y recursos para el manejo y tratamiento de las enfermedades mentales, incluida la depresión.

Además, organizaciones no gubernamentales y asociaciones de salud mental en España, como la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA (www.saludmental.org), proporcionan información, apoyo y orientación para personas afectadas por trastornos mentales y sus familias.

■ ¿Cómo me puedo ayudar a mí mismo?

Al comenzar el tratamiento, es natural esperar una mejoría gradual en su bienestar. Durante este periodo, es esencial no exigirse demasiado y procurar retomar actividades que anteriormente le producían placer, incluso si inicialmente no tiene muchas ganas de realizarlas, ya que pueden contribuir a levantar su ánimo. Aquí le dejo algunas recomendaciones adicionales que podrían serle útiles:

- **Actividad Física:** Intentar incorporar algún ejercicio en su rutina diaria, como caminar 30 minutos al día, puede tener un impacto positivo en su estado de ánimo.
- **Rutina de Sueño:** Establecer horarios regulares para acostarse y levantarse puede ayudar a mejorar su calidad de sueño.
- **Alimentación Saludable:** Procurar una dieta equilibrada y consumir alimentos saludables de forma regular.
- **Gestión de Tareas:** Haga lo que esté a su alcance, estableciendo prioridades y posponiendo aquello que no es urgente.
- **Relaciones Sociales:** Busque interactuar con otras personas y compartir sus sentimientos con aquellas en quienes confíe.
- **Toma de Decisiones:** Es aconsejable aplazar las decisiones importantes hasta que se sienta en mejores condiciones emocionales.
- **Sustancias a Evitar:** Manténgase alejado del alcohol, la nicotina y las drogas, incluyendo el uso de medicamentos no prescritos específicamente para usted.

Estas estrategias, complementadas con su tratamiento, pueden contribuir significativamente a su recuperación y bienestar general.

■ ¿Cómo puedo ayudar a un ser querido que está deprimido?

Si conoce a alguien con depresión, ayúdelo a que vea a un proveedor de atención médica o un profesional de salud mental. Usted también puede:

- Ofrecerle apoyo, comprensión y ánimo, y tenerle paciencia.
- Invitarlo a salir a caminar, pasear o participar en otras actividades.
- Ayudarlo a seguir el plan de tratamiento, como programar recordatorios para que se tome los medicamentos que le recetaron.
- Asegurarse de que tenga un medio de transporte para ir a sus citas de psicoterapia.
- Recordarle que la depresión desaparecerá con el tiempo y el tratamiento.

Tome muy en serio cualquier comentario sobre el suicidio y comuníquelo al médico o terapeuta de su ser querido. En caso de riesgo inminente o si considera la posibilidad de autolesionarse, llame a los servicios de emergencia marcando el 112 en España o acuda al servicio de urgencias del hospital más cercano.