

## Hablando de depresión

De acuerdo a OMS, la depresión es un trastorno mental que se presenta con más frecuencia en la actualidad, sus características más frecuentes son: la pérdida de interés, tristeza, falta de autoestima, sentimientos de culpa, sensación de cansancio, falta de concentración y presencia de trastornos del sueño o de alimentación.

Los episodios depresivos se clasifican como leves, moderados o graves, dependiendo los síntomas y la intensidad de los mismos.

En el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV), los Trastornos Depresivos se encuentran incluidos dentro de los Trastornos del Estado de Ánimo, y se clasifican en:

- Trastorno depresivo mayor: se caracteriza por uno o más episodios depresivos mayores (al menos 2 semanas de estado de ánimo depresivo o pérdida de interés, acompañados por, al menos, otros cuatro síntomas de depresión).
- Trastorno distímico: se caracteriza por, al menos, 2 años en los que ha habido más días con estado de ánimo depresivo que sin él, acompañado de otros síntomas.
- Trastorno depresivo no especificado: se incluye para codificar los trastornos con características depresivas que no cumplen los criterios para un trastorno depresivo mayor, trastorno distímico, trastorno adaptativo con estado de ánimo depresivo o trastorno adaptativo con estado de ánimo mixto ansioso y depresivo (o síntomas depresivos sobre los que hay una información inadecuada o contradictoria).

Los síntomas de depresión son los siguientes:

- Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño.
- Fatiga y falta de energía.
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa inapropiada.
- Dificultad extrema para concentrarse.
- Agitación, inquietud e irritabilidad.
- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales.
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.
- Sentimientos de desesperanza y abandono.

Es un trastorno del estado de ánimo, que se caracteriza por un estado de decaimiento y claudicación psicológica y biológica del paciente, se manifiesta por medio de síntomas psíquicos (desinterés, tristeza, disminución de la autoestima, etcétera.) y somáticos (pérdida o aumento del apetito, disminución o aumento del peso corporal, alteraciones del sueño, etcétera).

Al realizar un diagnóstico es importante identificar la duración de los episodios de tristeza ya que esta solo puede ser pasajera, lo cual es una reacción natural de la persona ante acontecimientos negativos como la pérdida de un ser querido, del empleo, problemas económicos, familiares (divorcio o separación), la ingesta de medicamentos hormonales, alcohol o drogas. Entonces es importante enfocarse en la causa que lo genera y la tristeza se irá, si su duración es mayor a seis meses o resulta incapacitante para el paciente, puede ser que se trate de una depresión mayor.

El Trastorno Depresivo Mayor tiene varias etapas e intensidades, hay que saber identificar cuando se requiere de atención especializada y de pedir ayuda. El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV), lo describe con los siguientes síntomas:

1. Primeramente se presenta un estado deprimido, tristeza profunda, sensación de vacío o repentinamente ganas de llorar. Si este estado se presenta durante todo el día durante más de 15 días continuos, esa será la primera señal de que es una enfermedad que requiere atención psicológica o psiquiátrica.
2. En segundo lugar se experimenta un desencanto por la vida y las cosas que antes agradaban, alegraban o motivaban intensamente. El paciente no desea dedicarse a eso ahora y no parece interesarse por otras cosas, nada le entusiasma y su rostro se nota serio, rígido e inexpresivo.
3. Generalmente hay problemas de sueño, dificultad para dormir y sensación de agotamiento durante el día.
4. Se presentan problemas de alimentación; disminución del apetito o intensas ganas de comer, suele haber subidas o bajadas de peso.
5. Experimenta una sensación de fatiga constante, que se reporta como flojera y pocas ganas de hacer las cosas, el paciente refiere que tiene que hacer un gran esfuerzo para realizar sus actividades habituales.
6. Hay una sensación de enlentecimiento o de no poderse mover con la agilidad que generalmente lo hacía, como si estuviera sumergido en agua.
7. Los problemas de concentración son notorios y la dificultad para tomar decisiones.
8. La autoestima se ve deteriorada y el paciente se culpa con frecuencia.
9. El paciente puede experimentar ideación suicida, que al no ser tomado en cuenta puede culminarse en un atentado contra su vida.
10. El estado de irritabilidad es común y muy evidente, esto puede ser causado por la mínima situación.

Si tú u otra persona, presenta 5 de estos síntomas requiere de atención psicológica o médica, es posible tener un tratamiento que mejore tu salud, acércate a un especialista.

Psic. Ma. Teresa Zavala; Psic. Ma. Esther Cardoso; T.S. Noemí Rojas  
Colaboradoras de IRMA