La depresión es una enfermedad que afecta a casi una quinta parte de la población mundial, tiende a la cronicidad, genera una importante discapacidad, empeora el pronóstico de otras enfermedades y está relacionada con un número significativo de suicidios. Por todos estos motivos, es muy importante realizar un correcto diagnóstico de la depresión y ofrecer tratamientos eficaces. Si además de eficaz, el tratamiento se inicia con prontitud el pronóstico de la depresión va a ser mejor.

Es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento.

Supone una de las patologías más frecuentes en Atención Primaria y es la primera causa de atención psiquiátrica y de discapacidad derivada de problemas mentales.

Aparece con más frecuencia en mujeres y en personas menores de 45 años.

El tratamiento con psicofármacos y/o psicoterapia, consiguen, en la mayoría de los casos, aliviar parcialmente o en su totalidad los síntomas. Una vez se han superado los síntomas de la depresión, convendrá seguir bajo tratamiento antidepresivo el tiempo necesario para evitar posibles recaídas. En algunos casos, el tratamiento deberá prolongarse de por vida.

**¿Cuáles son los síntomas de la depresión?**

Los síntomas más habituales son:

* Sentimiento persistente de tristeza, ansiedad, vacío, desesperanza y pesimismo.
* Sentimiento de culpa, inutilidad o impotencia.
* Irritabilidad o inquietud.
* Pérdida de confianza en uno mismo y/o en los demás.
* Pérdida de interés en las actividades o pasatiempos habituales de los que antes disfrutaba, incluso de las relaciones sexuales.
* Pérdida de la libido y del interés en las relaciones sexuales.
* Pérdida de la capacidad de disfrutar.
* Cansancio exagerado, incluso después de pequeños esfuerzos, y falta de energía.
* Disminución de la capacidad para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones.
* Insomnio, despertar muy temprano, o dormir demasiado.
* Pérdida de apetito o comer de manera excesiva.
* Ideas de muerte o intentos de suicidio.
* Dolores y malestares persistentes: dolores de cabeza, cólicos o problemas digestivos que no se alivian incluso con tratamiento.

**¿Qué tipos de depresión existen?**

**Podemos clasificar la depresión de las siguientes maneras:**

**Trastorno depresivo grave o depresión grave:** se caracteriza por una combinación de síntomas que interfieren con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer, y disfrutar de las actividades que antes resultaban placenteras. La depresión grave incapacita a la persona y le impide desenvolverse con normalidad. Puede suceder una sola vez, pero normalmente se repite a lo largo de la vida.

**Trastorno distímico o distimia:** sus síntomas duran dos o más años y, aunque no incapacitan necesariamente a la persona, sí le impiden desarrollar una vida normal o sentirse bien. Las personas con distimia también pueden padecer uno o más episodios de depresión grave a lo largo de sus vidas. Se trata también una de las formas más comunes de depresión.

**Depresión psicótica:** cuando una enfermedad depresiva grave está acompañada por alguna forma de psicosis, como ruptura con la realidad, alucinaciones o delirios.

**Depresión postparto:** nos referimos a esta tipología cuando mujer sufre un episodio de depresión grave dentro del primer mes después del parto. Se trata de una patología frecuente, puesto que afecta a entre al 10% y el 15% de las madres.

**Trastorno afectivo estacional:** aparece durante el invierno, cuando disminuyen las horas de luz solar, y suele desaparecer en primavera y verano.

**Trastorno bipolar o enfermedad maníaco-depresiva:** se caracteriza por cambios cíclicos en el estado de ánimo, que puede oscilar de momentos de alegría extrema o máxima energía (por ejemplo, manía) a estados de ánimo muy bajos (por ejemplo, depresión) y viceversa. No es tan común como la distimia y la depresión grave.

**¿Qué provoca la depresión?**

Las razones por las que uno se deprime pueden ser obvias o todo lo contrario. Igualmente, puede existir un solo motivo o varios. En realidad, no existe una causa única conocida de la depresión. Más bien, esta parece ser el resultado de una combinación de factores genéticos, bioquímicos, y psicológicos.

Por ejemplo, sufrir un episodio traumático, la pérdida de un ser querido, atravesar por una relación dificultosa, o cualquier situación estresante puede provocar un episodio de depresión, y también pueden darse episodios de depresión subsiguientes sin una provocación evidente.

Según la Clínica Universidad de Navarra, este trastorno se produce generalmente por la interacción de factores biológicos (cambios hormonales, alteraciones en los neurotransmisores cerebrales como la serotonina, la noradrenalina y la dopamina, componentes genéticos, etc.) con factores psicosociales (circunstancias estresantes en la vida afectiva, laboral o de relación) y de personalidad (especialmente, sus mecanismos de defensa psicológicos)

**¿Cuáles son sus factores de riesgo?**

En todo caso, los factores que aumentan el riesgo de desarrollar este trastorno son los siguientes:

**Género:** estadísticamente, la depresión es dos veces más frecuente en mujeres que en hombres. Esta circunstancia puede deberse a diferencias genéticas u hormonales, o a que ellas sufren en general más estrés emocional o a que los hombres tienden a no admitir o a reprimir sus sentimientos.

**Antecedentes familiares:** según la Mental Health America, los antecedentes familiares duplican el riesgo de sufrir depresión severa, por lo que parece existir un componente genético en la aparición de este trastorno. No obstante, puede padecerse depresión sin tener parientes con esta enfermedad.

**Problemas de la vida:** por ejemplo, la pérdida de algo o alguien y el duelo que ello provoca, e incluso un divorcio o un despido aumentan el riesgo de padecer depresión. Cambios como la jubilación, el incremento en la pobreza, un nuevo país o ciudad o el nacimiento de un hijo pueden provocarla.

**Las circunstancias:** el cansancio físico o la soledad influyen también en este trastorno.

**Enfermedades físicas:** por ejemplo, el Alzheimer, el cáncer, la diabetes, afecciones del corazón, desórdenes hormonales, mal de Parkinson o trombosis, al igual que otros trastornos mentales como la ansiedad o trastornos de la alimentación.

**Abuso del alcohol o drogas:** los problemas o excesos con estas sustancias aumentan el riesgo de padecer depresión, pero también puede ocurrir que una persona haya llegado a ser adicta al alcohol o las drogas como consecuencia de una depresión subyacente.

**Determinados medicamentos:** algunas medicinas pueden provocar depresión clínica como efecto secundario.

**Consejos para afrontar una depresión**

Para afrontar una depresión es necesario cuidar la mente, pero también el cuerpo. Algunas de las siguientes recomendaciones pueden ser útiles a la hora de superar esta enfermedad:

**1. Habla y desahógate.**

Elige a un amigo/a o familiar de confianza como confidente, y cuéntale cómo te sientes. Pero ten en cuenta que ellos sufren por ti, por lo que es importante que busques a un profesional sanitario o psicólogo para que intente ayudarte.

**2. No tomes decisiones precipitadas.**

Aplaza las decisiones importantes, como puede ser un divorcio, un cambio de empleo o contraer matrimonio, hasta que te sientas mejor. Y de nuevo, habla sobre ellas con otras personas que conozcan y tengan una visión objetiva de la situación. Otra opción es escribir en un papel cómo te sientes o qué te preocupa: expresarlo en palabras te ayudará reflexionar sobre ello y a ponerlo en perspectiva.

**3. Sé sincero.**

Tanto contigo mismo como con el profesional que te ayude a afrontar tu depresión. No temas contarle tus preocupaciones y miedos ni preguntarle todo lo que necesites. Exprésale de manera franca todo lo que sientes, porque así podrá ayudarte mejor.

**4. Piensa en positivo.**

Mantén la esperanza, muchísimas personas han superado este problema. Plantéate metas realistas y no seas impaciente: la depresión no desaparecerá de manera súbita, sino que, poco a poco, los pensamientos positivos irán reemplazando a los negativos.

**5. No te encierres en ti mismo.**

No te aísles. Aunque no tengas muchas ganas, intenta seguir relacionándote con tus amigos o familiares, pasa tiempo con ellos y mantén tus actividades de ocio habituales siempre que sea posible. Seguir activo te ayudará a conservar una actitud positiva.

**6. Muévete.**

Haz deporte, da un paseo o practica otro tipo de actividades de ocio -como ir al cine o participar en eventos sociales- con las que antes disfrutaras. Respirar aire puro y el movimiento te ayudarán a sentirte mejor física y emocionalmente. También es muy aconsejable que alguna de estas actividades sea en compañía.

**7. Come y duerme bien.**

Aunque no sientas apetito, no descuides lo que comes. Una dieta variada y equilibrada, rica en frutas y verduras, te hará sentirte más fuerte. Así mismo, mantener unos horarios regulares de sueño te ayudará a sentirte más reposado. Si no logras conciliar el sueño, acuéstate igualmente y escucha la radio o ve la televisión, al menos tu cuerpo descansará. Frecuentemente, durante el tratamiento de la depresión, el sueño y el apetito comenzarán a mejorar antes de que su estado de ánimo deprimido desaparezca.

**8. Intenta evitar el estrés.**

En el día a día, clasifica las tareas en grandes y pequeñas y establece prioridades para cometer lo que tienes que hacer sin agobiarte. Recuerda que no pasa nada si no llegas a todo.

**9. No abuses del alcohol u otras drogas.**

No caigas en la tentación de recurrir al alcohol o a otras drogas para sentirte mejor, pues, una vez se haya disipado el efecto de relajación o euforia que provocan estas sustancias, los sentimientos de tristeza y desesperanza se volverán más intensos.

**10.Sé tolerante contigo**

No te sientas culpable por estar deprimido, ni vivas recriminándote a ti mismo por las consecuencias de tus actos o tus decisiones. Enfoca tu atención en los éxitos que has cultivado y en el aprendizaje que has adquirido como producto de tus fracasos.

**11. No obedezcas esa “voz de la depresión”**

La voz negativa e irracional en tu cabeza puede fácilmente disuadirte de hacer cualquier cosa que suba tu estado de ánimo. Por ello, uno de nuestros mejores consejos para superar una depresión es aprender a reconocer que este trastorno te está tentando a sufrir una recaída y la solución es hacer todo lo contrario a lo que te diga.

**12. Establece metas alcanzables**

Hacer una lista de tareas por hacer puede ser muy tedioso y seguramente terminarás optando por no hacer nada. Entonces ¿por qué no fijar uno o dos objetivos pequeños? El efecto será mucho mejor.

No limpies la casa, pero saca la basura. No laves toda la ropa apilada, pero clasifica las pilas por color, por ejemplo. Cuando hayas cumplido esa pequeña tarea, concéntrate en otra, luego en otra y así sucesivamente.

**13. Prueba algo distinto y nuevo**

Cuando se hace lo mismo todos los días, utilizas las mismas partes de tu cerebro. Por lo que desafiar tus neuronas y alterar su química realizando algo distinto es una buena idea para mejorar tu bienestar general y fortalecer tus relaciones sociales.

Algo tan sencillo como aprender una nueva receta de cocina podría regalarte un momento agradable y hacerte olvidar de todo lo que te perturba.

**14.** **Premia tus esfuerzos y logros**

Todos los logros merecen reconocimiento y tener un día exitoso es digno de celebración. No obstante, cuando logres una meta, haz todo lo posible por reconocerla. Puede que no tengas ganas de celebrar con una tarta, pero reconocer tus propios logros puede ser un arma muy poderosa para combatir tu estado depresivo.

**15. Conéctate con amigos y familiares**

Tal vez no parezca uno de los mejores consejos para superar una Depresión por lo difícil que es acercarse a alguien cuando se está deprimido, sin embargo, es una actividad muy gratificante en estas situaciones.

Aislarte del mundo y de tus seres queridos puede ser necesario, pero no es una solución definitiva, tienes que saber identificar cuál es el mejor momento para entrar en contacto con quienes te quieren y te valoran.

**16. Perdona a los demás**

El odio y el rencor hacen más daño a la persona que experimenta estos sentimientos. Si quieres superar tu tristeza, no dejes que otros tengan esta influencia sobre ti. Es posible que te haya causado mucho dolor en el pasado, pero permitir que esta aversión continúe solo empeorará tu situación.

**17. Amate a ti mismo**

Este es uno de los mejores consejos para superar una depresión; y es que este trastorno muchas veces germina de la falta de amor propio. La clave del autotratamiento es ser abierto contigo mismo, aceptarte y amarte sobre todas las cosas.

**18. Cumple el tratamiento médico.**

Acude a todas las citas que tengas con tu doctor, bien sea el psicólogo, el médico de cabecera o un especialista. Sigue sus recomendaciones y, en caso de que te prescriba antidepresivos, es muy importante que sigas las instrucciones, que tomes todas las dosis con exactitud y que no interrumpas el tratamiento por tu cuenta.

**Líneas de ayuda Telefónica**

En Bogotá:

* Línea 106 y su chat 300 754 8933
* Línea Psicoactiva 01 8000 112 439
* Línea Calma 01 8000 423 614

A nivel Nacional

* Línea: 192, opción 4

Descargar PDF para más información en diferentes ciudades

**Recursos y Programas de ayuda en Bogotá y a nivel nacional**

**Por qué quiero estar bien**

Este centro de apoyo liderado por Profamilia y la Fundación Santo Domingo ofrece atención inmediata de psicólogos vía WhatsApp o celular. Además, puedes encontrar contenido sobre cómo tener mejores hábitos durante la pandemia, e información sobre cómo identificar situaciones de maltrato, tristeza. También resuelven dudas sobre sexualidad**.**

[**http://porquequieroestarbien.com/**](http://porquequieroestarbien.com/)

**300 912 5231 A nivel nacional**

**Encuentra atención psicológica gratis aquí**

**Línea SalvaVidas – Fundación Sergio Urrego**

A este canal pueden acudir quienes estén en condición de vulnerabilidad, maltrato intrafamiliar, ideación suicida o violencia de género.

**311 766 8666** A nivel nacional

**Hablemos de Salud Mental**

Esta cuenta de Instagram reúne tips y ejercicios que pueden realizarse para conocer mejor nuestras emociones y entender cómo tramitarlas. El contenido lo produce la psicóloga y activista Mariana Solarte junto a las periodistas de La Papaya. La cuenta también ofrece talleres, grupos de apoyo, atención psicosocial y psicoterapia.

[**https://www.instagram.com/hablemosdesaludmental.co/**](https://www.instagram.com/hablemosdesaludmental.co/)

**Mente Saludablemente**

Acompañamiento psicológico, talleres grupales y familiares en casa, acompañamiento empresarial y servicio de teleorientación guiados por profesionales.

[**https://mentesaludable.co//**](https://mentesaludable.co//)

**Línea purpura**

Su lema es “mujeres que escuchan mujeres” y tiene énfasis en salud mental y los tipos de violencia que puedan estar afectando la salud mental de las mujeres.

Recibirás asesoría de psicólogas, enfermeras y abogadas.

**018000112137**

**WhatsApp al 3007551846**

**Línea Piénsalo y Piensalo.co**

Este canal de comunicación es atendido por psicólogos y profesionales especialistas en adicciones**.**

**línea 018000112439**

**WhatsApp al 3012761197**

Piensalo.co ofrece información acerca de sustancias psicoactivas y brinda un canal de comunicación anónimo**.**

**Red Expressarte (Manizales, Caldas)**

Somos una organización con fines de apoyo terapéutico, para personas con necesidades en salud mental, conformados por un grupo de profesionales con experiencia en atención de crisis psicológica y manejo de trastornos mentales con desarrollo humano y un enfoque comunitario.

Atención inmediata y directa con terapeuta, vía chat por WP. Debes contar el momento crítico y la razón por la que quieres buscar ayuda terapéutica de urgencia, recibes orientación básica y apoyo.

**WhatsApp +57 316 539 3334**

[**https://www.redexpressarte.com/**](https://www.redexpressarte.com/)

**Hablalo.com.co te enseña a conocer y manejar las emociones**

El usuario encontrará en esta plataforma interactiva una serie contenidos que le enseñarán a identificar y manejar sus emociones. Consta de varias secciones:

**Las fases de autorreconocimiento:** en la página de inicio se ofrecen contenidos que ayudan a reconocer las emociones.

**Entérate:** ofrece información útil para que cualquier persona aprenda a regular sus emociones.

**Regúlate:** propone ejercicios prácticos para incrementar la capacidad que todos tenemos para manejar una emoción, un pensamiento o una conducta a través del desarrollo de nuevas habilidades.

[**https://hablalo.com.co/**](https://hablalo.com.co/)

**Grupo de Apoyo para personas con Ansiedad (GAPA)**

GAPA es un grupo de apoyo, su objetivo es brindar acompañamiento profesional a personas con sintomatología o diagnóstico de Ansiedad por medio de reuniones virtuales cada 20 días.

en las cuales se abordará el Trastorno de Ansiedad de forma teórica, científica y experiencial donde cada persona aportará su propia perspectiva de lo que siente y piensa, con el fin de obtener apoyo y acompañamiento.

**WhatsApp**

[**https://conscientementerisaralda.com/programa-ansiedad/**](https://conscientementerisaralda.com/programa-ansiedad/)

**A continuación, te dejamos en enlace de descarga en PDF de una guía sobre cómo afrontar la depresión y con otra información que te podría interesar y ayudar:**

**Fuentes**

<http://www.cibersam.es/>

<http://www.asepp.es/>

<http://www.sepsiq.org/>

<http://www.cun.es/>

<http://www.who.int/es/>

<http://www.rcpsych.ac.uk/>

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml>

<http://www.mentalhealthamerica.net/>

<https://institutret.com/mejores-consejos-superar-depresion/>

<http://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_es.pdf>

<http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_488_Depresion_AP_resum.pdf>

<http://www.sepsiq.org/file/Publicaciones/LibroBlancoDepresionySuicidio2020.pdf>