



## El 15% sospecha tenerla: Reconocer síntomas de la depresión es el primer paso para sanar

Las causas de una depresión son muy complejas, ya que confluyen factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. Independiente de ello, es importante buscar ayuda profesional y seguir sus recomendaciones de tratamiento.

Si parece que la vida pierde su color, y este sentimiento se prolonga en el tiempo, puede que sea necesario buscar ayuda. La depresión no es solo un cambio de ánimo; es un trastorno cerebral que puede convertirse en un episodio depresivo mayor. Quienes viven con este trastorno no pueden recuperarse de la noche a la mañana de manera sencilla. Por lo mismo, superarla no es un mero asunto de voluntad.

“Si usted o una persona cercana sospechan estar pasando por un episodio depresivo, tiene que saber que no está solo. Hay profesionales médicos preparados para dar apoyo. No tema decir cómo se siente. Incluso, si siente que no hay esperanza, también lo puede expresar. Puede hacer las preguntas que considere necesarias para abordar lo que está pasando”, señala la médica Milagro Sosa.

Cualquier persona puede desarrollar un episodio depresivo en algún momento de su vida. En Chile, el 15,8% de la población tiene sospecha de depresión, según la Encuesta Nacional de Salud. Y, de acuerdo con el Termómetro de la Salud Mental ACHS-UC, un 18,7% de los encuestados presentó síntomas moderados o severos de depresión, marcando un incremento de 3.3 puntos porcentuales respecto a abril de 2024.

Reconocer lo que está sintiendo y buscar ayuda es el primer paso.

### Cómo se siente tener depresión

“Lo que llamamos episodio depresivo mayor consiste en un cuadro de al menos dos semanas de duración que se caracteriza por dos síntomas centrales. Uno es la anhedonia, que es la incapacidad de sentir placer y goce. Otro síntoma es la tristeza vital, en que la vida se vuelve en blanco y negro, sin lograr ver matices ni multicolor. Todo es visto con un sentimiento de pérdida”, explica el psiquiatra Rodolfo Philippi.

Las personas con depresión pueden perder el interés por las actividades que antes disfrutaban; sentir un cansancio extremo, incluso ante un mínimo esfuerzo. También pueden aparecer sentimientos de inferioridad, inutilidad, culpa o desesperanza, con todo el sufrimiento que esto conlleva. Es posible que tengan dificultades para realizar actividades cotidianas y que, a veces, incluso sientan que no vale la pena vivir.

### ¿Por qué ocurre?

Las causas de la depresión son múltiples, y en ellas confluyen factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. Los motivos pueden ser tan variados como diversas son las personas que padecen sus síntomas.

De acuerdo a reportes de especialistas, las personas con depresión tienen cambios físicos en el cerebro. Pueden influir los problemas de tiroides u otros trastornos; los cambios hormonales en el embarazo, posparto o menopausia; o puede haber un componente hereditario. Así también, quienes han pasado por circunstancias vitales adversas, tales como desempleo, duelos o eventos traumáticos, tienen más probabilidades de desarrollar depresión.

### Cómo iniciar un tratamiento

“Si sospecha que está pasando por un episodio depresivo, puede comenzar por conversar con las personas cercanas sobre lo que siente, y plantear la necesidad de buscar ayuda profesional. Cada pequeño paso cuenta, y acudir a la consulta médica es uno de ellos”, indica Milagro Sosa.

Es posible que, en la primera visita, su médico haga preguntas sobre su estado de ánimo, sus hábitos y su historial de salud. Es importante responder de la manera más clara posible, ya que con esa información podrá trazar un plan de tratamiento.

“Los tratamientos para la depresión son tremendamente generalizados, y dependiendo del tipo y el número de episodios, el médico recomendará hacer ajustes según corresponda. Se debe tener en cuenta que es un proceso que se puede extender por uno o dos años”, explica Rodolfo Philippi.

### Qué más se puede hacer

Los hábitos del día a día influyen en el bienestar general. En esto, Philippi entrega algunas recomendaciones: procurar tener un sueño nocturno reparador, evitar el consumo de alcohol, no consumir drogas, hacer ejercicio físico y llevar una dieta balanceada, para contribuir a mantener un equilibrio en la calidad de vida.

No es fácil vivir con depresión. Pero, aunque el camino hacia la recuperación pueda ser largo, siempre es mejor tomarlo, contando con la ayuda necesaria.