

# ¿Cómo saber si estoy deprimido? Estas son las siete señales que despiertan el alerta

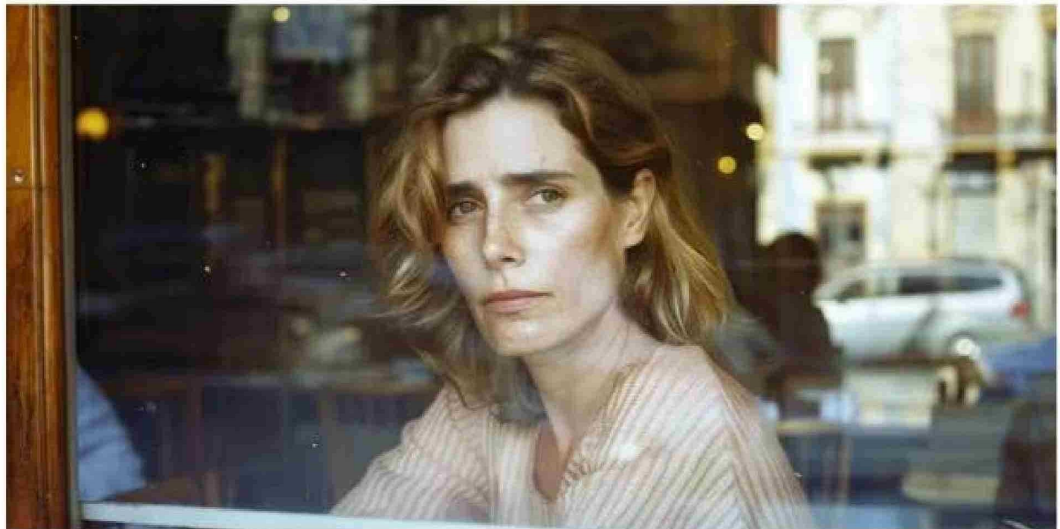
» Tristeza y pérdida del placer por las actividades cotidianas son dos de los principales síntomas de este trastorno que impacta en todos los ámbitos de la vida. Cómo se diagnostica, cuál es su diferencia con un estado de nostalgia y cuándo hay que pedir ayuda.

**E**xiste una enfermedad que ganó terreno durante la pandemia y sigue en aumento: la depresión. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en 2019, 280 millones de personas, incluido el 5% de todos los adultos, sufrieron este trastorno.

La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades cotidianas. Tiene origen en una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. Y es mucho más frecuente de lo que habitualmente se cree.

Irene Ampuero, psicóloga general sanitaria especializada en terapia infanto-juvenil y adultos del Instituto Psicológico Cláritas de Madrid, España, expresó a Infobae en una nota reciente: "La depresión se diagnostica mediante la presencia de al menos cinco síntomas, entre los cuales se encuentran el estado de ánimo deprimido o la pérdida de interés o placer, durante un período mínimo de dos semanas".

Y agregó: "Otros síntomas pueden incluir cambios en el apetito o el peso, problemas de sueño, falta de energía, sentimientos de inutilidad o culpa, y dificultades para concentrar-



La depresión afecta todas las áreas de la vida, incluyendo relaciones familiares y laborales; es más frecuente en mujeres dice la Organización Mundial de la Salud.

se. Además, para que se pueda realizar el diagnóstico, estos síntomas deben causar un malestar significativo y afectar negativamente la vida del individuo".

### ¿Estar deprimido es lo mismo que estar triste?

La licenciada Ampuero explicó que la melancolía y la

tristeza son emociones que suelen ser transitorias, es decir, tienen un comienzo y un final: "Estas emociones suelen aparecer en respuesta a una pérdida, ya sea de algo o de alguien. Aunque pueden resultar desagradables, también tienen una función importante, ya que nos permiten reflexionar sobre nuestras preferencias y nos vuelven vulnerables

para pedir ayuda a los demás".

En cambio, la depresión, "tiene su origen en una combinación de factores biológicos, como la presencia de antecedentes familiares, factores personales, como patrones de pensamiento pesimistas, y factores precipitantes, como eventos estresantes en la vida de la persona. Estos factores interactúan y pueden llevar

al desarrollo de la depresión", agregó la experta.

### ¿Cómo puede afectar la depresión a la vida cotidiana?

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la depresión puede afectar a todos los ámbitos de la vida, incluidas las relaciones familiares,



La tristeza y la melancolía son emociones transitorias y respuestas a una pérdida, mientras que la depresión tiene una combinación de factores biológicos, personales y precipitantes del trastorno.



La anhedonia, o incapacidad de sentir placer en actividades cotidianas, es un síntoma importante que puede indicar gravedad y riesgo de suicidio.



**Título: ¿Cómo saber si estoy deprimido? Estas son las siete señales que despiertan el alerta**

de amistad y las comunitarias. Puede deberse a problemas en la escuela y laborales o causarlos. Puede causar dificultades en el rendimiento escolar y la productividad en el trabajo.

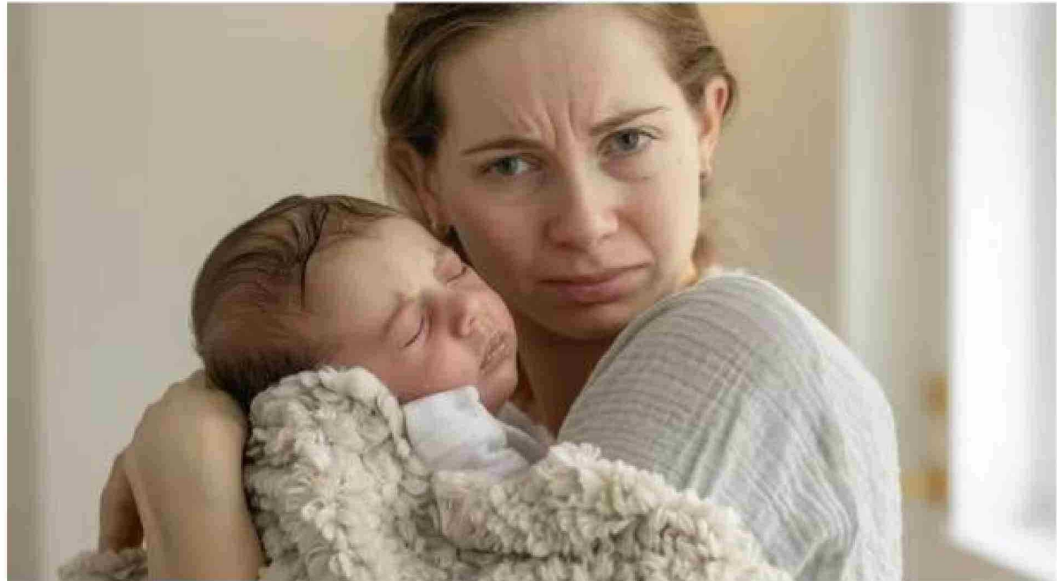
"La depresión puede afectar a cualquiera. Quienes han vivido abusos, pérdidas graves u otros eventos estresantes tienen más probabilidades de sufrirla. Las mujeres son más propensas a la depresión que los hombres", destacó la entidad.

**¿Cuáles son los tipos de depresión más comunes?**

Según el Instituto de Salud Mental de Estados Unidos, dos de los tipos frecuentes de depresión son:

- **Depresión mayor**, que implica síntomas de depresión la mayoría del tiempo durante por lo menos dos semanas. Estos síntomas interfieren con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar y comer.

- **Trastorno depresivo persistente (distimia)**, que a menudo incluye síntomas de depresión menos graves que



La depresión perinatal se produce cuando una mujer sufre este trastorno durante el embarazo. Después del parto se llama depresión posparto.

duran mucho más tiempo, generalmente por lo menos durante 2 años.

Otras formas de depresión incluyen las siguientes, de

acuerdo a la entidad:

- **Depresión perinatal:** ocurre durante el embarazo o después del parto. Es más que la "tristeza posparto" (baby

blues) que muchas nuevas mamás tienen después de dar a luz. Las mujeres con depresión perinatal sienten extrema tristeza, ansiedad y fatiga que

pueden dificultar que realicen las tareas diarias, incluido el cuidado de sí mismas o de los demás.

- **Trastorno afectivo estacional**, que aparece y desaparece con las estaciones del año, y por lo general empieza a finales del otoño o principios del invierno y desaparece en la primavera y el verano.

- **Depresión con síntomas de psicosis**, que es una forma grave de depresión en la que una persona también muestra síntomas de psicosis, como tener creencias falsas, fijas y perturbadoras (delirios) o escuchar o ver cosas que otros no pueden oír o ver (alucinaciones).

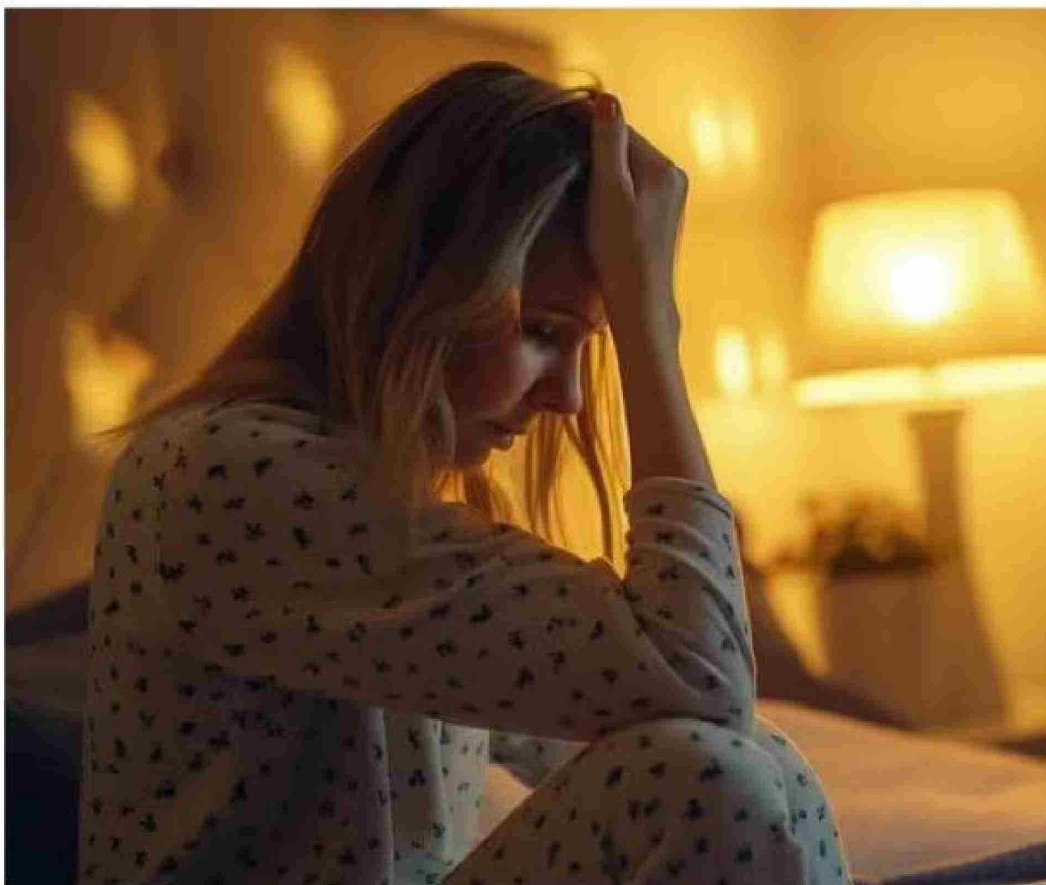
Las personas con un diagnóstico de trastorno bipolar (anteriormente llamado depresión maníaca o enfermedad maniaco-depresiva) también sufren de depresión.

**¿Cómo se siente alguien con depresión?**

La doctora María Eugenia Rojas, coordinadora de la Unidad de Trastornos Afectivos del Hospital de Clínicas de la Universidad de Buenos Aires explicó en una nota reciente en Infobaé que los síntomas de la depresión pueden variar de una persona a otra, pero comúnmente incluyen los siguientes:

**1. Estado de ánimo:** tristeza persistente. Pérdida de interés o placer en actividades cotidianas.

**2. Cognitivos:** dificultad para concentrarse. También se pueden presentar pensamientos negativos recurrentes, sentimientos de culpa o inutilidad.



La depresión se diagnostica con al menos cinco síntomas, como estado de ánimo deprimido, pérdida de interés, cambios en el apetito o peso, problemas de sueño, falta de energía, sentimientos de inutilidad o culpa, y dificultades para concentrarse.





La depresión puede afectar la capacidad de pensar con claridad y el enfoque en tareas.



Sentir dolores sin un problema evidente de salud puede ser un signo de depresión.

**3. Físicos:** cambios en el apetito o peso, ya sea que se comience a comer menos y adelgace o se empiece a comer demasiado y aumente de peso. También la depresión se puede presentar con cansancio y pérdida de energía. Otras señales son fatiga y pérdida de energía. Tanto el insomnio (dificultad para conciliar el sueño o mantenerse dormido) como la hipersomnia (dormir en exceso) pueden ser signos de depresión.

También son frecuentes los

movimientos y habla más lentos. Los científicos no están seguros de la causa, pero creen que podría deberse a los bajos niveles de dopamina, un neurotransmisor que juega un papel fundamental en el sistema de recompensa del cerebro y en la regulación de diversos procesos cognitivos y emocionales.

**4. Comportamentales:** irritabilidad, agitación y nerviosismo sin razón. Esto puede llevar a cambios en el comportamiento, como estallidos de ira o discusiones frecuentes.

Según el Instituto Nacional de Salud Mental, la irritabilidad o la ira (sin causa) pueden ser un síntoma común de problemas de salud mental. Otros síntomas son aislamiento social y pensamientos o intentos de suicidio en casos graves.

**5. Anhedonia:** "Es la incapacidad de sentir placer por las actividades realizadas o bien la incapacidad de consumirlas. Si bien este es un síntoma importantísimo para el diagnóstico de depresión, es compartido con otros sufrimientos

(esquizofrenia, por ejemplo). La presencia de marcada anhedonia es un indicador de gravedad, difícil tratamiento y hasta suicidio", explicó la doctora Alejandra Gómez, médica psicoanalista, psiquiatra, miembro de Asociación Psicoanalítica Argentina (Apa), de la Asociación Psicoanalítica Internacional (Ipa) y Magister en Psiconeurofarmacología en la nota citada de Infobae.

**6. Bajo deseo sexual.** Relacionado con el síntoma anterior, la pérdida de interés o

placer en actividades que antes eran gratificantes, como el sexo, también es un signo a considerar. Explicó Ampuero: "La depresión se diagnostica mediante la presencia de al menos cinco síntomas, entre los cuales se encuentran el estado de ánimo deprimido o la pérdida de interés o placer, durante un período mínimo de dos semanas".

**7. Dolor.** Sentir dolores sin un problema evidente de salud puede ser un signo de depresión. Esto podría deberse a que el cuerpo está en un estado constante de estrés, lo que puede hacer que los músculos estén más tensos.

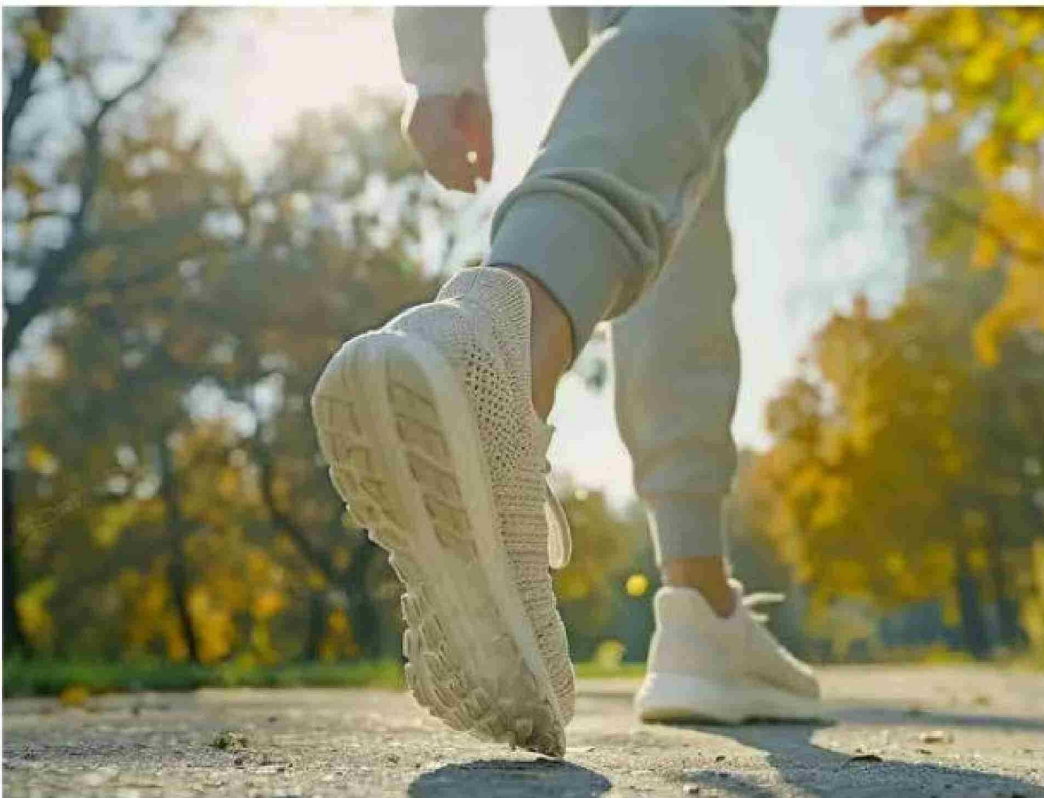
#### ¿Qué puedo hacer para tratar la depresión?

De acuerdo a Rethink Depression, si el entorno normal en el que se vive se percibe como amenazante o se es muy sensible a los acontecimientos estresantes, generando desasosiego y preocupación excesiva, es recomendable buscar ayuda profesional.

La doctora Rojas expresó que el tratamiento de la depresión suele ser individualizado y puede implicar una combinación de enfoques médicos, terapéuticos y de estilo de vida. Incluyen la psicoterapia, medicamentos antidepressivos especialmente, ejercicio, cambios en el estilo de vida y apoyo social.

Y añadió: "Es importante destacar que el tratamiento eficaz de la depresión a menudo implica la colaboración entre el individuo afectado, profesionales de la salud mental y la familia. Si alguien está experimentando síntomas de depresión, se recomienda buscar ayuda profesional lo antes posible".

**Infobae**



Además de psicoterapia y medicación, cuando es necesaria, el ejercicio, los cambios en el estilo de vida y el apoyo social son claves para tratar la enfermedad.