

El trastorno depresivo es más que simplemente sentirse triste o pasar por un momento difícil. Es una condición de salud mental grave que requiere comprensión y atención médica. Si no es tratado, un trastorno depresivo puede ser devastador para la persona que lo tiene y para sus familiares. Afortunadamente, muchas personas se recuperan gracias a la detección temprana, el diagnóstico y un plan de tratamiento compuesto de medicamentos, psicoterapia y elecciones en su estilo de vida.

Algunas personas solo tienen un episodio en su vida; sin embargo, para la mayoría, el trastorno depresivo se repite. Sin tratamiento, los episodios pueden durar desde unos meses hasta varios años.

El año pasado, aproximadamente 16 millones de adultos estadounidenses, casi el 7% de la población, tuvieron un episodio severo de depresión como mínimo. Las personas de todas las edades y todos los orígenes raciales, étnicos y socioeconómicos tienen depresión, pero esta condición afecta a unos más que a otros. Las mujeres son 70% más propensas que los hombres a tener depresión, y los adultos jóvenes entre los 18 y los 25 años son 60% más propensos a tener depresión que las personas mayores de 50 años.

Síntomas

Tal como ocurre con cualquier condición de salud mental, las personas con trastornos depresivos experimentan diferentes síntomas. Sin embargo, para la mayoría, la depresión cambia la forma como se desenvuelven diariamente. Los síntomas comunes de la depresión incluyen:

- Cambios en los hábitos de sueño
- Cambios en el apetito
- Falta de concentración
- Falta de energía
- Falta de interés
- Baja autoestima
- Desesperanza
- Cambios en el movimiento
- Dolores físicos

Causas

El trastorno depresivo no tiene una causa única. Puede ser desencadenado, o puede ocurrir de forma espontánea sin estar asociado a una crisis en la vida, condición física u otro riesgo. Los científicos creen que varios factores contribuyen al desarrollo de la depresión:

- **Trauma.** Cuando una persona vive un hecho traumático a temprana edad, esto puede generar cambios a largo plazo en la forma como el cerebro responde ante el miedo y el estrés. Estos cambios en el cerebro pueden explicar por qué las personas que vivieron traumas durante su infancia son más propensas a tener depresión.
- **Genética.** Los trastornos emocionales y el riesgo de suicidio suelen ser hereditarios, sin embargo, la herencia genética es solo uno de los factores.
- **Circunstancias de la vida.** La situación matrimonial, la situación financiera y el lugar donde vive una persona puede determinar si desarrolla o no depresión; sin embargo, no está claro qué se presenta primero: los desafíos de la vida o la depresión.

- **Estructura cerebral.** Los diagnósticos por imagen han demostrado que el lóbulo frontal del cerebro se vuelve menos activo cuando una persona está deprimida. La depresión también está asociada con los cambios en las respuestas de la glándula pituitaria y el hipotálamo ante la estimulación hormonal.
- **Otras condiciones médicas.** Las personas que tienen un historial de trastornos del sueño, condiciones físicas, dolor crónico, ansiedad, y trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) son propensas a tener depresión.
- **Consumo excesivo de drogas y alcohol.** Aproximadamente 30% de las personas con problemas de uso excesivo de sustancias también presenta depresión.

Diagnóstico

Para que sea diagnosticada con un trastorno depresivo, una persona debe haber presentado un episodio de depresión que haya durado más de dos semanas. Los síntomas de un episodio de depresión incluyen:

- Falta de interés o gusto en toda actividad
- Cambio de apetito o peso
- Trastornos del sueño
- Sentirse inquieto o abatido
- Fatiga
- Sentir baja autoestima, culpa o sentirse deficiente
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos o intenciones suicidas

Tratamiento

A pesar de que el trastorno depresivo puede ser una condición devastadora, a menudo responde al tratamiento. La clave está en recibir una evaluación y un plan de tratamiento específicos. El tratamiento puede incluir cualquiera de las siguientes opciones o una combinación de las mismas:

- **Medicamentos**, incluidos antidepresivos, estabilizadores del estado de ánimo y medicamentos antipsicóticos
- **Psicoterapia**, incluida la terapia cognitivo-conductual, la terapia centrada en la familia y la terapia interpersonal
- **Terapias de estimulación cerebral**, incluida terapia electroconvulsiva (TEC) o estimulación magnética transcraneal repetitiva (EMTr)
- **Fototerapia**, en la que se emplea una caja de luz a fin de exponer a una persona a la luz completa del espectro y regular la hormona de la melatonina
- Ejercicio
- **Enfoques complementarios de salud**, incluida la meditación, el ejercicio, la nutrición, y la terapia ecuestre
- **Educación y estrategias de autocontrol**
- **Enfoques mentales/corporales/espirituales**; por ejemplo, meditación, fe y oración

NAMI
4301 Wilson Blvd., Suite 300
Arlington, VA 22203
www.nami.org
NAMI HelpLine: 800-950-NAMI (6264)
 [NAMI](https://www.facebook.com/nami) |  [namimunicate](https://twitter.com/namimunicate)