LA DEPRESIÓN
puede afectar a cualquiera

Ayuda e información sobre cómo tratar esta enfermedad.

ALIANZA ANDALUZA CONTRA LA DEPRESIÓN

cibersam
Centro de Investigación Biomédica En Red de Salud Mental

¿Que és la depresión?

La depresión puede afectar a cualquiera

La depresión es una enfermedad como cualquier otra. Puede afectar a cualquier persona y no es un signo de fracaso personal. Cada año unos 2,1 millones de personas en España sufren una depresión que requiere tratamiento, desde niños hasta personas mayores. Para enfrentar esta enfermedad de la mejor forma posible, es importante que las personas afectadas y sus familiares se informen sobre la depresión y busquen ayuda profesional.

Un episodio depresivo puede empezar en un día o ir apareciendo lentamente a lo largo de varias semanas. La depresión en sentido médico debe distinguirse claramente de los estados de ánimo depresivos, que todo el mundo experimenta en algún momento y que forman parte de la vida. Todo el mundo se siente bajo de ánimo o falto de energía porque está sobrecargado de trabajo, ha perdido su empleo o ha perdido a alguien cercano. Se considera una enfermedad depresiva cuando al menos dos de los siguientes síntomas principales y otros síntomas adicionales están presentes de forma persistente durante más de dos semanas.

"Además de los pensamientos de no valer nada, los sentimientos de culpa y los pensamientos negativos constantes, los problemas de sueño eran especialmente malos".

Síntomas principales

- **Estado de ánimo deprimido**
  Las personas afectadas se sienten con poco ánimo y a veces dicen sentirse vacías por dentro.

- **Pérdida de placer e interés**
  Las personas con depresión no disfrutan con nada, incluso con las aficiones o las cosas que solían disfrutar.

- **Reducción de la motivación**
  Las personas afectadas se sienten agotadas y les resulta difícil hacer cualquier cosa. Incluso las tareas cotidianas, como hacer la compra, limpiar o trabajar, pueden suponer un gran esfuerzo, provocan fatiga muy rápido y a veces no pueden ni realizarlas.

Síntomas adicionales

- Problemas de concentración
- Baja autoestima
- Falta de apetito, a menudo con pérdida de peso
- Sentimientos de culpa
- Perspectiva negativa sobre el futuro
- Problemas de sueño
- Pensamientos suicidas

Muchas personas afectadas también experimentan ansiedad y molestias físicas como dolor de estómago, de cabeza o de espalda. Estos síntomas también pueden ser indicativos de depresión.

En la página web iFightDepression (**https://ifightdepression.com/es/self-management-resources/self-test**) encontrará un autotest que le informará sobre si puede tener depresión.

"Tenía la sensación de que nunca saldría de esta enfermedad y de este estado negativo".

¿Cuáles son las causas de la depresión?

El factor decisivo es la presencia de una predisposición a la depresión. Esta predisposición puede estar determinada genéticamente. Las personas que tienen familiares cercanos deprimidos tienen un riesgo entre dos y tres veces mayor de deprimirse. Esta predisposición también puede adquirirse por traumas y abusos durante la infancia. En el caso de una fuerte predisposición, las personas pueden caer enfermas sin que exista ningún tipo de estrés externo.

Sin embargo, suele haber factores desencadenantes. Pueden ser situaciones de sobreesfuerzo, conflictos interpersonales o experiencias de pérdida, pero también cambios aparentemente positivos como el inicio de unas vacaciones o el nacimiento de un hijo. A menudo, se sobreestima el estrés externo como causa de la depresión. A través de las gafas negras de la depresión, los problemas de la vida cotidiana se perciben mucho más grandes y pueden ser interpretados erróneamente como la causa real de la depresión.

¿Quién trata la depresión?

Las personas de contacto para la depresión persistente y grave son los especialistas ("psiquiatras") que hacen el diagnóstico y ofrecen farmacoterapia y/o psicoterapia. También hay psicólogos con formación especializada ("psicoterapeutas ") que ofrecen psicoterapia. Muchos pacientes también son tratados con éxito por los médicos de cabecera, sobre todo con antidepresivos. En todo caso, será el medico de cabecera quien le puede derivar a un especialista.

¿Cómo se trata la depresión?

Tratamientos con medicación

Los antidepresivos actúan sobre el desequilibrio de neurotransmisores en el cerebro y, por tanto, conducen a una mejoría de la depresión en la mayoría de los pacientes. Cuando se toman antidepresivos, se tarda unas dos semanas en notar sus efectos. Los antidepresivos no son adictivos ni cambian la personalidad de la persona. El riesgo de recaídas puede reducirse significativamente con esta medicación.

Psicoterapia

En la psicoterapia, la depresión y los síntomas que la acompañan se tratan mediante diálogo y ejercicios con un psicoterapeuta. En particular, la terapia cognitivo-conductual (TCC) se considera un tratamiento eficaz para la depresión leve o moderada. Los pacientes aprenden, por ejemplo, a afrontar de forma diferente las situaciones estresantes de la vida cotidiana y a cambiar los patrones de pensamiento negativos.

Métodos de estimulación cerebral

Además de la terapia electroconvulsiva, que es muy eficaz para la depresión grave y delirante, cabe mencionar la estimulación magnética transcraneal repetitiva.

Estrategias de apoyo

Además del tratamiento con medicación y/o psicoterapia, se pueden utilizar estrategias complementarias como la terapia de vigilia o la terapia de luz. Además, la actividad física regular tiene un efecto positivo sobre la depresión y puede apoyar su tratamiento.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

¿Qué debo hacer como familiar de una persona deprimida?

Si una persona se aísla de los demás durante mucho tiempo y parece desesperada, los familiares, amigos o compañeros deben animar a la persona afectada a buscar ayuda profesional. Como familiar, usted puede prestar apoyo, por ejemplo, concertando una cita con el médico de cabecera o un especialista y acompañar a la persona hasta allí. Las personas que sufren depresión suelen carecer de fuerza y esperanza para buscar ayuda. Los familiares deben animarle a seguir el tratamiento de forma regular, aunque el efecto no sea inmediato.

"Lo importante en mi experiencia fue la aceptación de la enfermedad y mucha paciencia".

Para las personas afectadas y sus familiares

- **Pida ayuda y asesoramiento en los servicios de atención primaria o salud mental de su zona**
- **Salud Responde**
  Acceso multicanal al Servicio Andaluz de Salud (SAS), está diseñado para responder a las necesidades de información, gestión sanitaria y administrativa de la ciudadanía y profesionales sanitarios, las 24 horas del día, todos los días del año, desde cualquier lugar de Andalucía
  Teléfono: 955 54 50 60
- **Línea de atención a la conducta suicida**
  Línea telefónica de ayuda a las personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida, y a sus familiares y allegados. El 024 es un servicio de alcance nacional (accesible desde todo el territorio nacional), gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 365 días del año.
  Teléfono: 024
- **Emergencias**
  En caso de emergencia vital inminente puede llamar directamente al teléfono de emergencias 112.
  Teléfono: 112
- Información, autotest y recursos sobre la depresión:
  https://ifightdepression.com/es/

Para profesionales

- iFightDepression® Programa de autoayuda guiado online. Los médicos y psicoterapeutas pueden ofrecer este programa gratuito a los pacientes con formas de depresión más leves.

PIDA AYUDA
Llame al
024

Alianza Andaluza contra la depresión

Puede ponerse en contacto con la Alianza Andaluza contra la Depresión escribiendo a eaad-best@cibersam.es.

ALIANZA
ANDALUZA
CONTRA LA
DEPRESIÓN

EAAD
Best

Este proyecto ha recibido financiación del Tercer Programa de Salud de la Unión Europea (HP-PJ-2020) bajo el acuerdo de subvención nº 101018325. El material presentado es responsabilidad exclusiva de los autores. La Comisión Europea no se hace responsable del uso que se haga de la información.