

Depresión



¿Qué es la Depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo en el cual se ven afectadas las emociones: de tristeza, pérdida, ira o frustración. Además, puede afectar el diario vivir de las personas por semanas o hasta años. La persona con este trastorno puede llegar a pensar que la vida no tiene sentido.

¿Qué causa la depresión?

En la búsqueda de la causa de la depresión se han realizado varias investigaciones. Entre las posibles causas que se han identificado factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. Pueden existir otros factores de riesgo, tales como:

- Historial familiar con el trastorno de depresión
- Eventos traumáticos; pérdida de un ser querido, problemas económicos, desempleo, entre otros.
- Enfermedades: cáncer, enfermedades degenerativas, diabetes, tiroides, asma, entre otras.
- Uso y/o abuso de alcohol, drogas o medicamentos restringidos (controlados).

Señales de alerta

Si presenta cinco o más de estos síntomas debe buscar ayuda:

- Sentirse triste o ansioso
- Pérdida de interés en las actividades que solía hacer
- Sentirse molesto, cansado o lleno de coraje
- Problemas del sueño
- Problemas con la alimentación
- Problemas físicos: dolor de cabeza, estómago, mareos
- Se hace difícil concentrarse, siente que todo está mal
- Aislamiento, no desea conversar con nadie
- Puede tener pensamientos negativos, ideas o pensamientos suicidas

Referencias:

Medlineplus (Noviembre,2021). Depresión. National Library of Medicine 8600 Rockville Pike, Bethesda, MD 20894 U.S. Department of Health and Human Services. Rescatado de: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/enfermedades/tabaquismo-afecciones-mentales-depresion-ansiedad.html>

Instituto Nacional de Salud mental (2021). Depresión. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Institutos Nacionales de la Salud. Rescatado de: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-sp>

Preparado por APS Healthcare. Revisado en enero 2022. ©First Medical Health Plan, Inc.