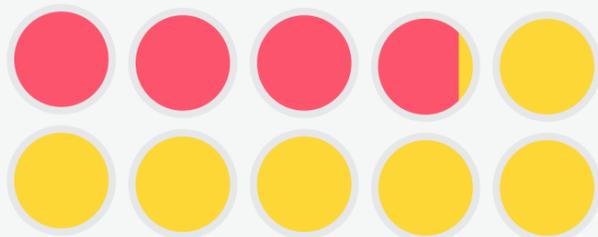


DEPRESIÓN

Consiste en una profunda tristeza o desesperación cuya duración se extiende más allá de unos pocos días.

Afecta al 3.8% de la población mundial. De los cuales el 5% son adultos, y otro 5% personas de más de 60 años.



Se convierte en un problema de salud serio, especialmente, **cuando es recurrente y de intensidad moderada a grave**, causando gran sufrimiento a la persona afectada e **interfiriendo en sus actividades cotidianas**. En el peor de los casos, puede llevar al suicidio.



Síntomas:

Afectivos: tristeza, desánimo.

Cognitivos: Pensamientos negativos de sí mismo, del mundo y del futuro, baja autoestima, desesperanza, remordimiento.

Conductuales: Alejarse de actividades sociales, reducción de conductas habituales, lentitud al andar y al hablar, actitud desganada.



Físicos: Pérdida de sueño, la fatiga, la pérdida de apetito, náuseas, vómitos, estreñimiento, micción dolorosa, visión borrosa y disminución de la actividad y el deseo sexual.

¿Qué hacer?

Es importante reconocer que la depresión no es sinónimo de debilidad, sino que puede convertirse en una enfermedad que necesita tratamiento profesional.

Por tanto, se puede:

Acudir a terapia: La psicoterapia es también un tratamiento efectivo, ya sea de forma independiente o en combinación con medicamentos.

Los medicamentos antidepresivos: pueden ser útiles para reducir los síntomas de depresión en algunas personas, especialmente aquellas con trastornos severos. **Nota: estos deben tener prescripción médica.**

Fortalecer redes de apoyo: Es importante incluir y generar vínculos en la familia, amigos.



Es importante diferenciar la **depresión** de la **tristeza**



1. La tristeza es un estado de ánimo **pasajero**, provocado por una **situación concreta**, como, por ejemplo, la muerte de un ser querido.

2. Cuando este estado de ánimo **perdura** en el tiempo, **podemos** estar frente a una depresión.