



depresión mayor

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.

¿qué es la depresión mayor?

- La depresión o trastorno depresivo mayor es una condición del estado de ánimo que interfiere con la vida diaria, debido a los sentimientos de tristeza y frustración que genera. La mayoría de las veces, las personas con depresión pierden el interés en realizar cualquier tipo de actividad, y en otras ocasiones pueden sentir que no vale la pena vivir.
- Hay que resaltar que no se trata de una tristeza pasajera, y que las personas no pueden recuperarse de este trastorno de un momento a otro. En muchos casos, las y los especialistas recomiendan el consumo de ciertos medicamentos y psicoterapia para superar la depresión.
- Según el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) el trastorno depresivo mayor, o depresión, se caracteriza por prolongarse en el tiempo y por la presencia de síntomas como fatiga o pérdida de energía, disminución de la capacidad para pensar o concentrarse y pensamientos suicidas, entre otros más.
- La depresión puede variar en función de su gravedad, desde episodios temporales hasta cuadros de depresión graves y persistentes. La

depresión mayor o depresión clínica, como también se le conoce, presenta síntomas más intensos, que provocan problemas en todos los ámbitos de la vida de la persona, desde las relaciones personales hasta sus actividades cotidianas.

- Es decir, la diferencia está en que la depresión es una categoría general, mientras que la depresión mayor es un tipo de depresión más grave.
- Los síntomas de la depresión mayor varían en función de la edad, y pueden ir desde sentimientos muy profundos de tristeza hasta niebla mental, problemas de memoria y dolores físicos.
- En niñas, niños y adolescentes puede consistir en tristeza, irritabilidad, sentirse inútil, tener un bajo rendimiento en la escuela, autolesionarse o perder el interés en cualquier actividad. En el caso de personas adultas, puede haber pérdida del apetito, problemas de sueño, pérdida del interés en el sexo y pensamientos o sentimientos suicidas.

La depresión o trastorno depresivo mayor es una condición del estado de ánimo que interfiere con la vida diaria, debido a los sentimientos de tristeza y frustración que genera.

causas y factores

- Aún se desconocen las causas exactas de la depresión, aunque existen algunos factores de riesgo muy importantes. Generalmente, la depresión mayor se asocia a cambios químicos en el cerebro, factores genéticos o hereditarios, y vivir algunos hechos estresantes o traumáticos.
- Las personas que tienen un familiar de primer grado con depresión clínica, tienen un riesgo tres veces mayor de desarrollar un trastorno depresivo mayor que las personas que no tienen antecedentes familiares de esta enfermedad.
- La genética puede causar desequilibrios químicos que afectan algunos neurotransmisores como la serotonina, dopamina y noradrenalina, que afectan el estado de ánimo y las emociones.
- Algunos factores psicológicos y sociales también influyen en la prevalencia del trastorno depresivo mayor. Algunas experiencias traumáticas como el abuso pueden ser un desencadenante de esta condición en el largo plazo.

- A esto se suma también algunos acontecimientos estresantes que se presentan en la vida, como la muerte de un ser querido, un divorcio y el aislamiento. Tener baja autoestima y una percepción negativa de sí misma, también puede influir en el desarrollo de la depresión mayor.
- Hacer el diagnóstico de una persona con depresión mayor es sumamente importante, ya que permite abordar la situación de forma temprana y brindar opciones de tratamiento para superar este trastorno.
- No hay una prueba específica para diagnosticar la depresión mayor, aunque en la mayoría de los centros hospitalarios se utiliza un instrumento de 9 preguntas llamado PHQ-9, con el que se puede hacer un diagnóstico para detectar la depresión, según los criterios del DSM-5.
- Esta herramienta tiene una escala que va del 0 al 27, y las puntuaciones superiores o iguales a 10 son un indicador de que la persona puede tener un trastorno depresivo mayor.

Aún se desconocen las causas exactas de la depresión, aunque existen algunos factores de riesgo muy importantes.

tratamientos

- Los tratamientos para la depresión son muy variados, pero suelen incluir el consumo de antidepresivos, algunos medicamentos específicos y la psicoterapia. Ten presente que solo una persona especialista puede hacer el diagnóstico y recomendar una medicación específica, evita la automedicación, dado que puede ser contraproducente.
- Los antidepresivos forman parte del tratamiento recomendado por las y los especialistas para superar la depresión. Estos medicamentos actúan sobre las sustancias químicas del cerebro y pueden tardar entre 4 y 8 semanas en hacer efecto.
- Aunque todos los antidepresivos han demostrado ser efectivos, lo mejor es consultar a un o una profesional de la salud para determinar cuál de ellos se debe consumir. La lista de antidepresivos es muy amplia e incluye inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, moduladores de la serotonina, inhibidores de la monoaminoxidasa y algunos antipsicóticos y estabilizadores del estado de ánimo.
- Es importante que investigues para qué sirve la serotonina, puesto que

así podrás entender mejor cuál es la función de estos medicamentos mencionados.

- La terapia cognitivo-conductual complementa el tratamiento con medicamentos, ya que se centra en cambiar los patrones de pensamiento negativos que pueden contribuir al desarrollo de la depresión mayor. De igual manera, con este tipo de terapia se trabajan las habilidades para gestionar el estrés y para relacionarse con otras personas.
- La terapia interpersonal aborda los problemas interpersonales de la o el paciente con depresión, y para resolver los conflictos que pueden contribuir a que esté deprimido. Esta terapia, desarrollada por Gerald Klerman, se basa en la premisa de que las relaciones y los eventos de vida impactan significativamente en el estado de ánimo.



Los tratamientos para la depresión son muy variados, pero suelen incluir el consumo de antidepresivos, algunos medicamentos específicos y la psicoterapia.

prevención

- Aunque la depresión mayor es un trastorno de salud grave, existen un gran número de estrategias que te pueden ayudar a prevenirla, o controlar sus síntomas en caso de que la padezcas.
- Estrategias para prevenir episodios depresivos mayores:
 - Aunque no hay un método que asegure la prevención del trastorno depresivo mayor, mantenerse cerca de familiares y amigos o amigas en los momentos de crisis pueden ser de mucha ayuda. Además, se recomienda recibir tratamiento tan pronto como aparezcan los primeros síntomas.
- ¿Cómo mejorar el estado de ánimo y mantener la estabilidad?
 - Como ya mencionamos, no hay una fórmula secreta para mejorar el estado de ánimo. Sin embargo, tener una dieta equilibrada, con alimentos buenos para el cerebro; practicar suficiente actividad física durante el día; y evitar el consumo de sustancias como alcohol, tabaco y drogas, te puede ayudar.
- ¿Cuánto dura la depresión mayor?

- La duración de la depresión o trastorno depresivo mayor varía de una persona a otra y está vinculada a las causas subyacentes. Esta condición de salud mental se puede prolongar desde semanas hasta meses y años.
- En este sentido, el tratamiento juega un papel muy importante, ya que las personas pueden experimentar una mejora significativa en los síntomas en muy poco tiempo.
- ¿Qué siente una persona con depresión mayor?
 - Una persona con depresión mayor experimenta una profunda tristeza y desesperanza que no desaparece con el tiempo. Los sentimientos de vacío, falta de energía, baja autoestima y dificultad para disfrutar de las actividades que antes resultaban placenteras son comunes. Algunas veces, las personas también se pueden sentir aisladas y tener dificultades para conectar con los demás y para tomar decisiones.



Aunque la depresión mayor es un trastorno de salud grave, existen un gran número de estrategias que te pueden ayudar a prevenirla, o controlar sus síntomas en caso de que la padezcas.



Día Mundial de la Lucha contra la Depresión

- El 13 de enero se conmemora el Día Mundial de Lucha contra la Depresión, un trastorno que incide significativamente en las tasas de mortalidad a nivel mundial. Impacta a personas de todas las edades, sin embargo, son las y los adolescentes y personas adultas mayores los grupos más afectados.
- De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es un trastorno mental que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo. Es por ello que el objetivo de la conmemoración de este día es el de sensibilizar, orientar y prevenir a la población sobre esta enfermedad. El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de las Familias (DIF), reporta que menos de la mitad de las niñas, niños y adolescentes reciben un tratamiento adecuado, debido a que las y los cuidadores primarios subestiman la intensidad de la depresión en las personas menores de edad.
- De acuerdo con la plataforma Statista, de 38 países analizados por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, las y los mexicanos son quienes más horas pasan en su puesto laboral, un promedio de 2,226 al año. Todo ello predispone al desarrollo de diferentes malestares emocionales, incluida la insatisfacción por el trabajo y la frustración por el desempeño, que más adelante se transforman en un trastorno mental. De acuerdo con la Organización

Mundial de la Salud, se estima que el 3.8% de la población mundial padece depresión, es decir, aproximadamente 280 millones de personas viven con este trastorno. La Organización Mundial de la Salud estima que, en países de ingresos bajos y medios, entre 76% y 85% de la población con desórdenes mentales carece de acceso al tratamiento necesario.

- En México, 3.6 millones de personas adultas padecen depresión; el 1% son casos severos, revela un estudio realizado en 2021 por los Servicios de Atención Psiquiátrica (SAP) de la Secretaría de Salud. El informe Panorama de la Salud 2021 de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), muestra que el impacto de la pandemia en la salud mental "ha sido enorme": la prevalencia de casos de ansiedad y depresión aumentó más del doble en comparación con lo observado antes de la crisis, sobre todo en México, Reino Unido y Estados Unidos.
- En México, una de cada cinco personas con un trastorno psiquiátrico en los últimos 12 meses recibió algún tipo de atención para este problema y más del 75% de los casos graves y moderados entre adultos y adultas, no recibieron atención médica o psicológica por la carencia de acceso.



El 13 de enero se conmemora el Día Mundial de Lucha contra la Depresión, un trastorno que incide significativamente en las tasas de mortalidad a nivel mundial.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

