



ENTENDIENDO LA DEPRESIÓN



Un modo de Depresión que persiste por un periodo largo de tiempo puede requerir tratamiento médico.

CALLE ALLENDE NO. 107
SANTO TORIBIO XICOHTZINCO,
TLAXCALA. C.P. 90780
TELEFONO: 01 (222) 2 81 09 89
clinica24hrs@yahoo.com.mx

¿Qué es la depresión?

La depresión es un padecimiento común. Todo el mundo puede experimentar, en algún momento de su vida sentimientos de tristeza, apatía y/o baja autoestima que por lo regular son temporales. Si estos sentimientos permanecen durante un largo periodo de tiempo (más de 2 semanas) y llegan a interferir con las actividades de la vida diaria, se considera como **Depresión o Trastorno Depresivo**.

En ocasiones la depresión se acompaña de miedo lo que puede causar síntomas de ansiedad, también puede estar acompañada de sentimientos de culpa y pensamientos o ideas repetitivas en relación con la muerte.

La depresión requiere de tratamiento médico para un manejo adecuado de la enfermedad.

¿Qué causa la depresión?

La depresión puede originarse por varias razones, algunas de ellas son:

- * Fallecimiento de un ser querido
- * Enfermedades de curso crónico o terminales.
- * Pérdida de empleo
- * Aislamiento de familiares y amigos
- * Estrés en exceso
- * Alcoholismo
- * Drogadicción

Algunas personas pueden tener mayor predisposición en situaciones tales como:

- * Divorcio
- * Soltería

- * Ausencia de Trabajo
- * Pérdida de los padres durante la infancia, entre otras.

Científicamente se ha comprobado que la depresión se debe a un desequilibrio en las sustancias químicas en el cerebro llamados neurotransmisores. Los cuales estimulan la comunicación entre las neuronas. Cuando hay un desequilibrio en esta comunicación se presentan alteraciones en los pensamientos y sentimientos provocando los síntomas de la Depresión.

Reconociendo los Síntomas

.Los síntomas son diferentes en cada paciente, algunos de ellos pueden ser:

- * Estado de ánimo vacío o triste
- * Falta de interés o placer en la mayoría de las actividades
- * Subir o bajar de peso sin causa aparente
- * Dificultad para dormir (insomnio) o dormir en exceso (somnia)
- * Falta de concentración o dificultad para concentrarse
- * Sentimientos de terror, culpa o de baja autoestima.
- * Ideas obsesivas de muerte o suicidio pero sin planes para llevar a cabo el acto
- * Agitación mental o física
- * Fatiga o pérdida de energía
- * Pérdida o aumento del apetito
- * Dolores de cabeza recurrentes
- * Bajo deseo sexual
- * Dificultad para tomar decisiones

Diagnóstico de la depresión

Es muy común sentirse deprimido después de un evento estresante. Normal-

mente digerimos la situación y el sentimiento pasa, pero algunas veces estos eventos conducen a una depresión seria y persistente de la que nos cuesta mucho mas trabajo superar. El diagnóstico se establece cuando una persona tiene cinco o mas síntomas de los mencionados anteriormente.

Platicar estos sentimientos con el médico ayuda al manejo de la depresión.



Tratamiento Médico de la Depresión

Los antidepresivos son los medicamentos utilizados en este padecimiento. Actúan equilibrando el funcionamiento de los neurotransmisores en el cerebro, mejorando la comunicación entre las neuronas. Los antidepresivos mejoran los síntomas de la depresión logrando la mejoría y la calidad de vida del paciente, permiten que el paciente se reincorpore a su vida diaria.

Los ISRS's (una clasificación de antidepresivos conocidos como "inhibidores Selectivos de la Recaptura de la Serotonina") son una nueva clase de antidepresivos, que son bien tolerados por la mayoría de los pacientes y el médico es quien debe prescribirlos para cada caso.

No causan dependencia o adicción y su uso debe ser por más de 6 meses para evitar una recaída de la depresión.

Psicoterapia

Hablar con un profesional que entienda la condición del paciente ayuda a mejorar los síntomas de la autoestima.

Superando el Estrés

Muchos son los factores en nuestras vidas que contribuyen al estrés que nos hacen sentir apáticos y ansiosos. Relajarse junto con un plan de ejercicios puede ser el método ideal para manejar el estrés.

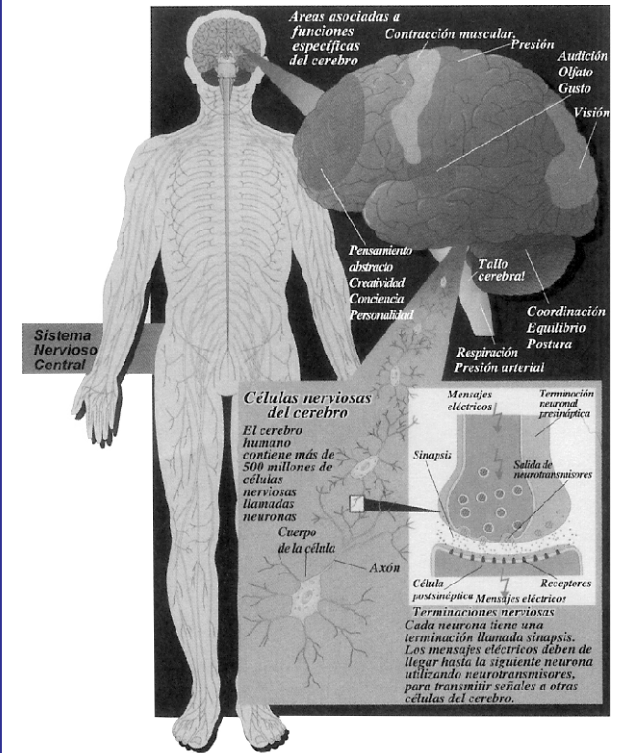
Otros estados depresivos

Síndrome Pre-menstrual

Los días previos a la menstruación, regularmente traen consigo sentimientos de tristeza y ansiedad. Si estos interfieren con la rutina diaria, el tratamiento médico puede ser beneficioso.

Depresión Post-parto

Es la Depresión que se presenta después del parto, es frecuente, pero cabe mencionar que no se presenta necesariamente en todas las mujeres. Ocurre por cambios en los niveles hormonales. Es muy común y desaparece con el tiempo. En cambio, si continua debe pedirse ayuda profesional.



Superando el luto

Las personas pueden padecer depresión y un tiempo de luto es normal para el proceso de duelo. Si el duelo es persistente (más de un año) y/o los síntomas de depresión afectan la vida de las personas es aconsejable solicitar ayuda profesional.

Consumo de Alcohol

El alcoholismo puede tener como origen una depresión en estos casos el manejo médico es indispensable.

Dr. Gerardo Juárez Juárez
Director General