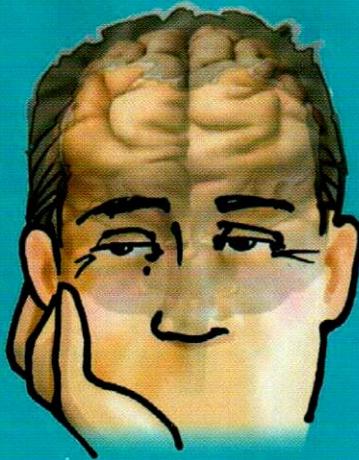


Consejos
psicoeducativos
para pacientes
con depresión

*¿Qué es la depresión?
Causas y síntomas*

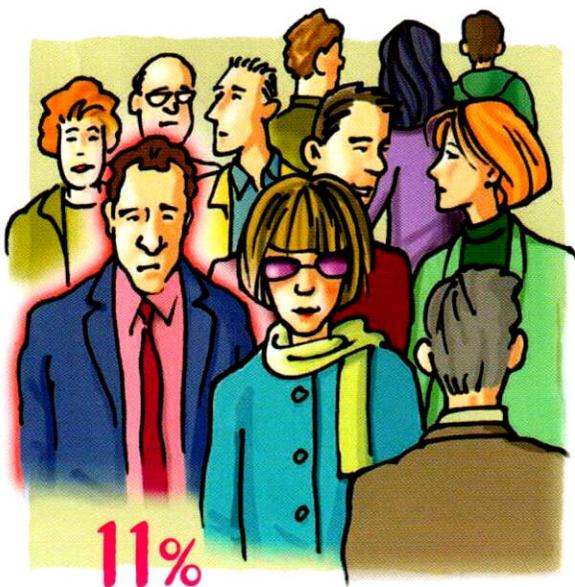


¿Qué no es la depresión?

- La depresión no es una debilidad personal, ni una exageración o una simulación del malestar.
- La tristeza o las preocupaciones ante situaciones adversas o complicadas pueden ser normales y su presencia no siempre constituye un trastorno depresivo.

¿Qué es la depresión?

- La depresión es un trastorno clínico cuyos síntomas más característicos son el estado de ánimo bajo y la pérdida del interés y la capacidad de disfrutar de las cosas.



- Otros síntomas comunes son los trastornos del sueño, del apetito, las dificultades para concentrarse o para tomar decisiones, la inhibición psicomotriz –a veces la agitación–, el cansancio y la pérdida de energía. Las ideas de suicidio a menudo forman parte del cuadro clínico de la depresión.
- La depresión es un trastorno mental muy frecuente. Un 11% de la población ha tenido algún episodio de depresión a lo largo de su vida y un 4% lo tienen en este momento. Es más frecuente en la mujer que en el varón, con una relación 2:1.

¿Cómo evoluciona la depresión?

- El inicio de la depresión suele ser insidioso y progresivo, y a menudo al propio paciente le cuesta reconocerse enfermo –especialmente al principio–. Otras veces el inicio de la depresión puede ser más abrupto.
- En casos de depresión moderada o severa, si no se trata, la tendencia de los síntomas es a permanecer.
- Si la respuesta al tratamiento antidepresivo es adecuada, la mejoría se obtiene a lo largo de varias semanas o meses.



- Con una evolución correcta puede esperarse llegar a la “remisión” del cuadro depresivo, aunque no siempre es posible alcanzar una mejoría total.



- La depresión es un trastorno con una acentuada tendencia a las recaídas y recurrencias.

¿Por qué aparece la depresión?

- La aparición de la depresión se relaciona con alteraciones de los neurotransmisores (serotonina, noradrenalina, dopamina), con alteraciones neuroendocrinas (cortisol) y con afectaciones estructurales y funcionales de diversas zonas del cerebro.
- Puede heredarse cierta predisposición a padecer depresión.
- Los factores que implican un estrés continuo y los acontecimientos vitales traumáticos tienen un papel importante en la aparición de la depresión.

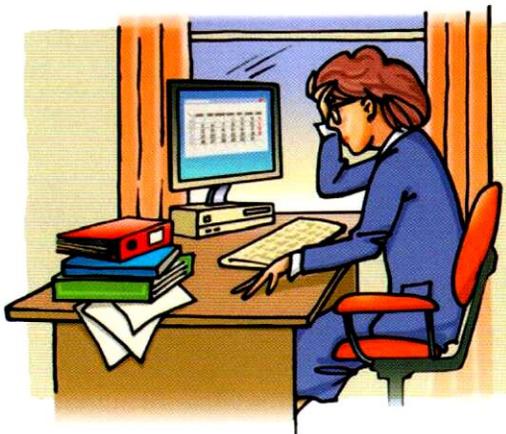


Las ideas del suicidio

- Muchos pacientes con depresión piensan en la muerte, en desaparecer como única manera de acabar con el sufrimiento. A menudo existe la idea de muerte, sin pensar particularmente en un acto suicida, pero algunos pacientes pueden tener ideas o planes más o menos elaborados de suicidio.
- Si piensa en el suicidio, no debería querer arreglárselas a solas. Es importante buscar ayuda y hablar con alguien, y debería consultar urgentemente a su médico.
- Si tiene ideas de suicidio, piense que el tiempo es un factor importante. Espere antes de actuar. Al cabo de unos días su visión de las cosas puede haber cambiado mucho.

¿Cómo afecta el funcionamiento general de la depresión?

- La depresión puede afectar profundamente al funcionamiento del paciente en el ámbito familiar, social y laboral.
- Al paciente deprimido no se le puede exigir lo que no es capaz de hacer, pero debe animársele a llegar hasta donde pueda llegar.



Depresión y envejecimiento

- Deprimirse no forma parte natural ni es una característica propia del envejecimiento.
- Al envejecer se acumulan enfermedades, problemas y pérdidas, y esto puede generar preocupación o tristeza, y es normal que sea así. La depresión clínica va mucho más allá de una queja o una tristeza reactivas.

