

# DEPRESIÓN

Los síntomas de la depresión pueden variar mucho porque las personas experimentan la depresión de diferentes maneras. Por ejemplo, un hombre de 25 años con depresión puede no presentar los mismos síntomas que un hombre de 70 años.

Para algunas personas, los síntomas de la depresión son tan graves que es evidente que algo no está bien. Otras pueden sentirse generalmente miserables o infelices sin saber realmente por qué.

## Los síntomas de la depresión incluyen:

- Pérdida de interés en las actividades diarias normales
- Sentirse triste o decaído
- Sentimientos de desesperanza
- Episodios de llanto sin razón aparente
- Problemas para dormir
- Dificultad para enfocarse o concentrarse
- Dificultad para tomar decisiones
- Aumento o pérdida de peso sin intención
- Irritabilidad
- Inquietud
- Facilidad para molestarse
- Sentirse fatigado o débil
- Sentimientos de inutilidad
- Pensamientos suicidas o conducta suicida
- Problemas físicos inexplicables, como dolor de espalda o dolores de cabeza

## Criterios de diagnóstico para la depresión

Existen varias otras condiciones cuyos síntomas pueden incluir depresión. Es importante obtener un diagnóstico preciso para poder recibir el tratamiento adecuado. La evaluación de tu médico o profesional de salud mental ayudará a determinar si tienes depresión mayor o alguna de estas otras condiciones que a veces pueden parecerse a la depresión mayor:

- **Trastorno de adaptación.** Es una reacción emocional severa a un evento difícil en tu vida. Es un tipo de enfermedad mental relacionada con el estrés que puede afectar tus sentimientos, pensamientos y comportamiento.
- **Trastorno bipolar.** Este tipo de depresión se caracteriza por cambios de humor que van desde estados de euforia hasta estados depresivos. A veces es difícil distinguir entre el trastorno bipolar y la depresión, pero es muy importante obtener el diagnóstico correcto para recibir el tratamiento y los medicamentos adecuados.
- **Ciclotimia.** La ciclotimia, o trastorno ciclotímico, es una forma más leve del trastorno bipolar.

- **Distimia.** La distimia es una forma menos grave pero más crónica de depresión. Aunque usualmente no es incapacitante, puede impedirte funcionar normalmente en tu rutina diaria y disfrutar plenamente de la vida.
- **Depresión posparto.** Es la depresión que ocurre en una nueva madre, generalmente dentro del primer mes después del parto.
- **Depresión psicótica.** Es una forma severa de depresión acompañada de psicosis, como delirios o alucinaciones.
- **Trastorno esquizoafectivo.** Es una condición en la que una persona cumple con los criterios tanto de esquizofrenia como de un trastorno del estado de ánimo.
- **Trastorno afectivo estacional.** Este tipo de depresión está relacionado con los cambios de estación y la falta de exposición a la luz solar.

**La depresión mayor** se distingue de estas otras condiciones por sus síntomas y su gravedad. Para recibir un diagnóstico de depresión mayor, debes cumplir con los criterios de síntomas establecidos en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM, por sus siglas en inglés). Este manual es publicado por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría y es utilizado por los profesionales de la salud mental para diagnosticar trastornos mentales, así como por las compañías de seguros para autorizar el reembolso de los tratamientos.

### **Criterios diagnósticos para la depresión incluyen:**

- Síntomas que ocurren casi todos los días durante dos semanas o más
- Estado de ánimo deprimido
- Pérdida de interés o placer en la mayoría de las actividades
- Pérdida o aumento de peso significativo sin intención
- Dificultades para dormir, ya sea dormir demasiado, muy poco o despertarse frecuentemente durante la noche
- Sensación de inquietud y agitación
- Sensación de lentitud o fatiga física
- Fatiga o falta de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Problemas para pensar, concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio
- Tus síntomas te causan angustia o interfieren con tu capacidad para funcionar en la vida diaria

Asegúrate de entender qué tipo de depresión tienes para que puedas aprender más sobre tu situación específica y sus tratamientos.