

A silhouette of a person, likely a man, is shown from the side, looking down with their hand to their face in a gesture of distress or contemplation. The background is a textured, light blue surface.

COMPRENDER LA DEPRESIÓN

Y qué puede ayudar

ACERCA DE ESTE RECURSO

Todos nos sentimos de mal humor, tristes y agotados de vez en cuando. Sin embargo, algunas personas experimentan estos sentimientos de forma intensa, durante largos períodos de tiempo y, a veces, sin ninguna razón aparente. La depresión es más que un simple bajón anímico, y más que tener un mal día o una semana triste. La depresión es una enfermedad grave que afecta a la salud física y mental. Esta guía presenta algunos de los signos y síntomas de la depresión, sus posibles causas y estrategias que pueden ayudar a afrontarla.

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?	3
Signos y síntomas de la depresión	3
¿Qué tan común es la depresión?	4
¿Qué causa la depresión?	5
TRATAMIENTOS EFICIENTES PARA LA DEPRESIÓN	5
¿Cómo puedes ayudarte a ti mismo si crees que puedes tener depresión?	7
DÓNDE EMPEZAR A BUSCAR MÁS INFORMACIÓN	9
ACERCA DE KONTERRA	10

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La diferencia entre la depresión y sentirse triste o agotado radica en la intensidad y la duración de los síntomas. La depresión provoca sentimientos persistentes de tristeza y/o pérdida de interés en actividades que normalmente se disfrutaban. Es una experiencia que afecta a toda la persona: repercute en su cuerpo, su nivel de energía, su estado de ánimo y sus pensamientos. La depresión suele afectar incluso la forma de comer, el ritmo de sueño, a la manera de sentirse consigo mismo y hasta de pensar. Si este tipo de síntomas son de moderados a graves y han durado al menos dos semanas, es posible que esté sufriendo depresión.

Signos y síntomas de la depresión

Las personas con depresión experimentan cambios en su forma de pensar, sentir, bienestar físico y comportamiento. La siguiente tabla resume algunos signos y síntomas comunes de la depresión. No todas las personas que sufren depresión experimentarán todos estos síntomas.

CEREBRO Y CREENCIAS	CUERPO Y COMPORTAMIENTO
Sentirte triste, vacío, sin esperanza, impotente. Pérdida de interés y placer en las actividades diarias o en las cosas que normalmente disfrutas. Sentirte desmotivado o apático. Culpa y autocritica (sentirte negativo y mal contigo mismo). Sentirte insensible o desconectado de los sentimientos positivos. Irritabilidad, ira y cambios de humor. Dificultad para concentrarte, pensar con claridad, recordar cosas y tomar decisiones. Pensamientos sobre la muerte y el suicidio.	Falta de energía y sensación frecuente de cansancio o agotamiento. Aislamiento de los demás, incluso de las personas con las que normalmente disfrutas pasar tiempo. Cambios en tus patrones normales de sueño (dormir demasiado o muy poco). Cambios en el apetito, pérdida o aumento de peso. Pérdida de interés en el sexo. Aumento del consumo de sustancias como el alcohol y los somníferos para ayudarte a sobrellevar la situación. Dolores y molestias corporales. Descuido de las responsabilidades.

¿Qué tan común es la depresión?

Las investigaciones sugieren que personas de todos los países y culturas sufren depresión. De hecho, la Organización Mundial de la Salud ha declarado que «la depresión es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo».

Algunos datos rápidos sobre la depresión:

- Aproximadamente 1 de cada 6 personas sufrirá depresión en algún momento de su vida.
- Las mujeres son casi dos veces más propensas que los hombres a sufrir depresión.
- Aproximadamente entre el 3 % y el 4 % de la población mundial padece depresión en un momento dado.

¿Qué causa la depresión?

La depresión es complicada, y los médicos e investigadores están aprendiendo más sobre ella continuamente. Es habitual decir que las personas que sufren depresión tienen un desequilibrio de «sustancias químicas reguladoras del estado de ánimo» en el cerebro. Es cierto que alguien que tiene depresión está experimentando cambios en la química de su cerebro. Sin embargo, hay muchas razones por las que esto puede ocurrir. Estas son algunas de ellas:

- Vulnerabilidad genética a cosas como una regulación defectuosa del estado de ánimo en el cerebro.
- La presencia de estrés continuo relacionado con problemas de salud crónicos, conflictos de pareja, trabajo, finanzas y otras cuestiones.
- Soledad o aislamiento.
- Problemas de salud, efectos secundarios de medicamentos y cambios hormonales (como los asociados al embarazo y al parto).
- Experiencias vitales previas, como haber vivido acontecimientos traumáticos.

TRATAMIENTOS EFICIENTES PARA LA DEPRESIÓN

La depresión a veces puede desaparecer por sí sola. Sin embargo, sin tratamiento, la depresión puede durar muchos meses (o incluso años) y empeorar significativamente antes de mejorar. En general, cuanto antes reciban apoyo y tratamiento las personas con depresión, antes disminuirán los síntomas y mejores serán los resultados a largo plazo.

Existen varios tratamientos que pueden ser muy eficientes para la mayoría de las personas a la hora de reducir la gravedad y la duración de sus síntomas. A continuación, se enumeran tres de ellos:

1. **Terapia:** La terapia puede ayudarle enseñándole nuevas formas de pensar sobre sus experiencias y otras formas de afrontarlas, además de proporcionarle conexiones de apoyo. Existen diversos enfoques terapéuticos que pueden ayudar a tratar la depresión (entre ellos, la terapia cognitivo-conductual y la psicoterapia). Para quienes padecen depresión leve a moderada, los programas terapéuticos en línea también pueden ser muy útiles.
2. **Medicación:** La medicación puede ayudar a equilibrar los neurotransmisores del cerebro que afectan al estado de ánimo y las emociones (en particular, la serotonina, la norepinefrina y la dopamina). La mayoría de los antidepresivos alivian la depresión al actuar sobre estos neurotransmisores, cada uno de ellos de forma ligeramente diferente. Existen muchos tipos de medicamentos antidepresivos para tratar la depresión, incluidos los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) y otros.
3. **Ejercicio:** El ejercicio puede ayudar al aumentar el nivel de ciertos neurotransmisores y endorfinas (sustancias químicas que producen «bienestar») en el cerebro. En general, las personas que cumplen las directrices de ejercicio de la Organización Mundial de la Salud (150 minutos de ejercicio moderado a la semana para adultos sanos de entre 18 y 64 años) disfrutan de una mejor salud mental que las que no lo hacen. Las investigaciones sugieren que 20 minutos de ejercicio moderado, 3 veces por semana, son suficientes para reducir significativamente los síntomas de la depresión. Cuando se utiliza el ejercicio para ayudar a aliviar los síntomas de la depresión, se recomienda comenzar por ahí (20 minutos, 3 veces por semana) y aumentar gradualmente hasta 30 minutos de ejercicio moderado al menos 5 días a la semana.

Los diferentes tipos de depresión requieren diferentes tratamientos. Como todos somos individuos con diferentes factores contribuyentes, todos respondemos de manera diferente al tratamiento. Sin embargo, a menudo, una combinación de tratamientos (por ejemplo, terapia, más medicación, más ejercicio regular) funciona mejor para tratar la depresión.

¿Cómo puedes ayudarte a ti mismo si crees que puedes tener depresión?

Un aspecto difícil de la depresión es que, cuando estás deprimido, te resulta difícil imaginar que las cosas mejorarán o creer que alguna vez te sentirás mejor. También se vuelve muy difícil encontrar la energía y la motivación para empezar (y continuar) haciendo cosas que te ayudarán. Sin embargo, aunque no te sientas en absoluto energético o esperanzado, es muy importante que te recuerdes a ti mismo que la depresión pasará y que empieces a hacer cosas que sabes, lógicamente, que te ayudarán. Aquí tienes por dónde empezar:

1. **Busca ayuda profesional de un médico y un terapeuta:** busca ayuda profesional de confianza y sigue sus consejos sobre la posibilidad de tomar medicación o seguir una terapia. Además de muchos otros beneficios, ponerte en contacto con un terapeuta puede ayudarte a motivarte para hacer todo lo demás que aparece en esta lista.
2. **Cuéntales a tus seres queridos y a las personas en las que confías que estás pasando por un mal momento:** Deja que tu familia y amigos te ayuden. Si no sabes cómo pueden ayudarte mejor, pídele a uno de ellos que comente contigo los puntos 1 y 3 de esta lista y elaboren juntos un plan de acción.
3. **Identifica las prioridades y establece objetivos realistas para el cuidado personal:** Identifica algunas prioridades de cuidado personal (por ejemplo, relacionadas con el ejercicio, la nutrición y el sueño) y establece objetivos realistas teniendo en cuenta la depresión. Haz lo que puedas, como puedas, sin sobrecargarte ni correr el riesgo de sufrir lesiones físicas.
4. **Pasa parte de tu tiempo con otras personas, aunque no siempre te provoque en ese momento:** Las personas que sufren depresión suelen alejarse de los demás y aislarse. Aunque no sientas que tienes la energía o el deseo de estar cerca de otras personas, pasa parte de tu tiempo con personas de confianza que te apoyen. Esto te ayudará más que pasar todo tu tiempo libre solo.

5. **Haz ejercicio con regularidad:** empieza a hacer ejercicio con más regularidad, según tus posibilidades, con el objetivo de aumentar hasta 30 minutos de ejercicio moderado al día, al menos 5 veces a la semana. Si tienes la opción de hacer ejercicio al aire libre, hazlo. Si no estás acostumbrado a hacer ejercicio, empieza poco a poco y ve aumentando.
6. **Haz cosas que solías disfrutar:** la depresión hace que sea difícil sentir que disfrutas de cualquier cosa, así que empieza por hacer cosas que sabes que solías disfrutar. Ve películas, sal de excursión, cocina o trabaja en el jardín, asiste a una reunión religiosa o social. Sea lo que sea lo que solías disfrutar antes de que empezara la depresión, empieza a hacer esas cosas en pequeñas dosis. Hazlo y es probable que el interés y la alegría empiecen a volver poco a poco.
7. **Pospón cualquier decisión importante hasta que la depresión haya remitido:** Cuando se sufre depresión no se está en el mejor momento, así que trata de evitar tomar decisiones importantes o trascendentales durante esta etapa. Si es necesario, comenta cualquier cambio significativo (cambiar de trabajo, casarse o divorciarse, comprar una casa, mudarse a otro país) con personas que te conozcan bien y tengan una visión más objetiva.
8. **Limita el consumo de alcohol y otras drogas:** El alcohol y muchas otras drogas son depresores del sistema nervioso central. Muchas de ellas empeoran la depresión con el tiempo. Aunque estas sustancias pueden ayudarte a sentirte bien o más relajado a corto plazo, pueden hacerte sentir mucho peor y causar otros problemas a largo plazo.
9. **Espera que tu estado de ánimo y tus pensamientos negativos mejoren gradualmente, no de inmediato:** es raro que las personas «salgan» de la depresión de repente. Sentirse mejor lleva tiempo, y las personas suelen sentirse un poco mejor y empezar a pensar de forma más positiva día a día.

DÓNDE EMPEZAR A BUSCAR MÁS INFORMACIÓN

Acerca de la depresión (Organización Mundial de la Salud): <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Sobre la terapia para la depresión: <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/depression/treatments-for-depression/psychological-treatments-for-depression>

Sobre los medicamentos antidepressivos: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/antidepressants/art-20046273>

Los 7 mejores recursos de ayuda en línea para la depresión en 2021:
<https://www.verywellmind.com/best-online-help-for-depression-4691259>

Datos del CDC sobre la depresión en EE. UU.:
<https://www.cdc.gov/nchs/fastats/depression.htm>

La depresión en las mujeres: comprender la brecha de género:
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression/art-20047725>

La epidemiología de la depresión en diferentes culturas:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4100461/>

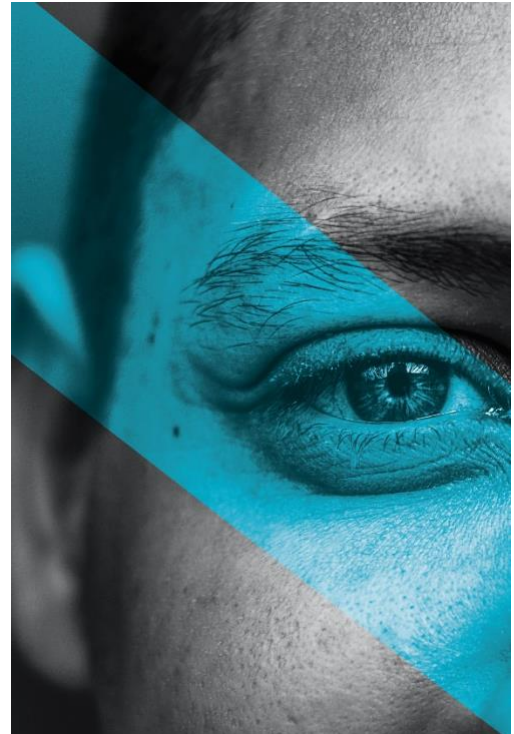
Depresión y ansiedad: el ejercicio alivia los síntomas:
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495>

ACERCA DE KONTERRA

En KonTerra, nos especializamos en apoyar a clientes que operan en entornos complejos y de alto estrés, en los que las organizaciones y su personal se enfrentan a retos difíciles.

Cuando el personal trabaja en puestos de alta presión o en lugares con una elevada exposición a amenazas, sufrimiento, contenido gráfico o conflictos, corre el riesgo de sufrir sobrecarga, desgaste y reacciones de estrés, como el agotamiento. El Grupo KonTerra trabaja directamente con personas, líderes y equipos para dotarles de herramientas que les permitan comprender y gestionar mejor los retos a los que se enfrentan.

Proporcionar apoyo de forma significativa solo es posible con las personas adecuadas. La experiencia y la sensibilidad de nuestros consejeros, formadores y coaches nos permiten trabajar con los clientes de una manera única. Todos nuestros especialistas comparten dos atributos que les permiten ofrecer un apoyo excelente: todos son clínicos veteranos en salud mental (con maestría o doctorado) y personal de apoyo con experiencia en entornos y puestos de alto estrés y alto riesgo.



Los servicios prestados por nuestros profesionales, que ocupan una posición única, incluyen:

- Asesoramiento y coaching individual.
- Formación virtual y presencial y eventos educativos.
- Evaluaciones del bienestar del personal.
- Apoyo y consultas para directivos de organizaciones y líderes.
- Servicios de respuesta a incidentes críticos.

Si está interesado en obtener más información sobre cualquiera de los servicios anteriores, póngase en contacto con su gestor de cuentas de KonTerra o envíe un correo electrónico a: info@konterragroup.net.