

# ¿Qué es un trastorno depresivo?

(What is a depressive disorder?)



## ¿Qué es un trastorno depresivo?

La palabra 'depresión' se usa comúnmente para describir los sentimientos de tristeza que todos tenemos en algún momento de nuestra vida. También se usa para describir un número de trastornos depresivos diagnosticables.

Debido a que los sentimientos de 'depresión' son tan comunes, es importante entender la diferencia entre sentirse infeliz o triste en la vida diaria y tener síntomas de un trastorno depresivo.

La mayoría de las personas se sienten infelices o tristes ante episodios angustiantes, como lo son la pérdida de un ser querido, la rotura de una relación o cuando se siente gran desilusión o frustración. Estas son reacciones emocionales apropiadas a la situación y por lo general duran sólo un tiempo limitado. Estas reacciones no se consideran un trastorno depresivo, sino que son parte de la vida diaria.

Los trastornos depresivos son un grupo de enfermedades caracterizadas por ánimo depresivo y pérdida de interés en las actividades que antes se disfrutaba, y que se extienden por un período excesivo o a largo plazo. Estos síntomas pueden perturbar gravemente la vida de la persona.

Los trastornos depresivos son comunes y cerca de una de cada cinco personas sufre uno en algún momento de su vida.

Los trastornos depresivos son enfermedades graves y angustiantes que presentan riesgos reales para la vida y bienestar de la persona. Se requiere evaluación y tratamiento profesional; y en casos graves, es posible que se requiera hospitalización. Afortunadamente, el tratamiento es generalmente muy efectivo.

## ¿Cuáles son los tipos principales de trastorno depresivo?

La depresión es parte de un número de enfermedades mentales.

### **Trastorno depresivo grave**

Éste es el tipo más diagnosticado. Las personas con trastorno depresivo grave sufren abatimiento y pierden la alegría de vivir. No se pueden concentrar y tienen poca energía, sufren cambios en los patrones de apetito y de sueño. Es común tener sentido de culpa y sentimientos de desesperanza y desesperación que pueden llevar a pensamientos de suicidio.

El trastorno depresivo grave puede presentarse sin causa aparente, y se puede desarrollar en personas que sobrellevan bien sus vidas, que son buenos en sus trabajos y felices en sus relaciones familiares y sociales.

También puede ser desencadenado por un evento angustiante el cual la persona no puede resolver.

Cuando los síntomas depresivos son pocos y leves, pero duran por largo tiempo (más de dos años), la enfermedad se llama *trastorno distémico*.

### **Depresión reactiva**

Las personas con esta enfermedad están reaccionando ante alguna situación angustiante en su vida, como por ejemplo el fracaso de una relación cercana o la pérdida del trabajo, excepto que la reacción es mayor de lo que es usual.

Los sentimientos de depresión son muy intensos y a menudo incluyen ansiedad, no poder dormir bien y sufrir cambios en los deseos de comer. Estos síntomas pueden durar de semanas a años. A menudo, las personas que sufren este tipo de depresión requieren tratamiento para ayudarlas a encontrar maneras de sobrellevar el evento causante y para superar los síntomas.

### **Depresión post-parto (Post-natal depresión)**

La llamada depresión puerperal 'baby blues' afecta a alrededor de la mitad de todas las nuevas madres, que se sienten levemente deprimidas, ansiosas, tensas y con malestar, y tal vez tengan dificultades en dormir a pesar de sentirse cansadas casi todo el tiempo. Este tipo de depresión puede durar sólo unas horas o unos pocos días y luego desaparece.

Sin embargo, en alrededor del 10% de las madres este sentimiento de tristeza se vuelve un trastorno grave llamado depresión post-parto. Las mujeres con

esta enfermedad encuentran que se les hace cada vez más difícil sobrellevar las demandas de la vida cotidiana.

Pueden sentir ansiedad, miedo, desaliento, tristeza y cansancio extremo. Algunas madres tienen ataques de pánico o se vuelven tensas e irritables. Tal vez se presentan cambios en los patrones de apetito y sueño.

Un tipo grave, pero poco común, de depresión post-natal se llama psicosis puerperal. La mujer no puede sobrellevar la vida cotidiana y puede tener perturbaciones en el pensamiento y el comportamiento.

Es esencial para madre y niño que la depresión post-parto reciba tratamiento, y hay tratamientos muy efectivos.

### **Trastorno bipolar del ánimo (Bipolar mood disorder)**

La persona con trastorno bipolar del ánimo (antes conocido como trastorno maníaco-depresivo) sufre episodios depresivos de manera alternante: con períodos de manía que incluyen euforia, actividad extrema, irritabilidad, habla rápido e imprudencia. En los casos más graves, la persona puede tener alucinaciones.

Para más información, lea el folleto *¿Qué es el trastorno bipolar del ánimo?*

### **Problemas de salud mental co-ocurrentes**

Muy a menudo, las personas con depresión sufren síntomas de ansiedad. Para más información lea *¿Qué es un trastorno de ansiedad?*

El consumo y uso dañino de alcohol y otras drogas co-ocurre a menudo con la depresión. Esto hace que el tratamiento sea más complejo, y el control efectivo del uso de alcohol y drogas es importante.

El riesgo de suicidio se eleva en las personas con depresión.

## ¿Qué causa los trastornos depresivos?

A menudo existen otros factores interrelacionados que están ligados a la depresión.

### **Factores genéticos**

Bien se sabe que la tendencia a la depresión viene de familia. Esto es similar a la predisposición a otras enfermedades, como la diabetes y las enfermedades al corazón.

### **Factores bioquímicos**

Se cree que los trastornos depresivos se deben, en parte, a un desequilibrio químico en el cerebro. Los medicamentos anti-depresivos tratan este desequilibrio.

### **Angustia**

La angustia está asociada al desarrollo de los trastornos depresivos, particularmente las tragedias o desastres personales.

Los trastornos depresivos son más comunes en ciertas etapas de la vida que incluyen las transiciones, como lo son parto, menopausia y duelo.

Por lo tanto, es más común en adultos jóvenes, mujeres, adultos mayores, y personas con problemas de salud físicos.

## **Temperamento**

Las personas con cierto tipo de temperamento tienen más tendencia a sufrir síntomas depresivos.

La depresión ocurre comúnmente en las personas que son muy ansiosas, sensibles, emotivas, y que reaccionan de fuerte manera ante y se angustian fácilmente por los eventos de la vida.

Las personas que son perfeccionistas y auto-críticas, que tienen muchas expectativas para consigo mismo y para con otros, son vulnerables a la depresión. Los que son dependientes de otras personas también son susceptibles si se les desilusiona.

Por otro lado, aquellos que son optimistas y que piensan de manera positiva tienden a estar protegidos contra la depresión.

## **Uso de alcohol y otras drogas**

El uso dañino de alcohol y otras drogas puede hacer que las personas sean muy susceptibles a la depresión. Esto contribuye a un alto riesgo de suicidio en los que sufren trastornos depresivos.

## ¿Qué tratamiento se haya disponible?

Los trastornos depresivos pueden ser tratados de manera muy efectiva.

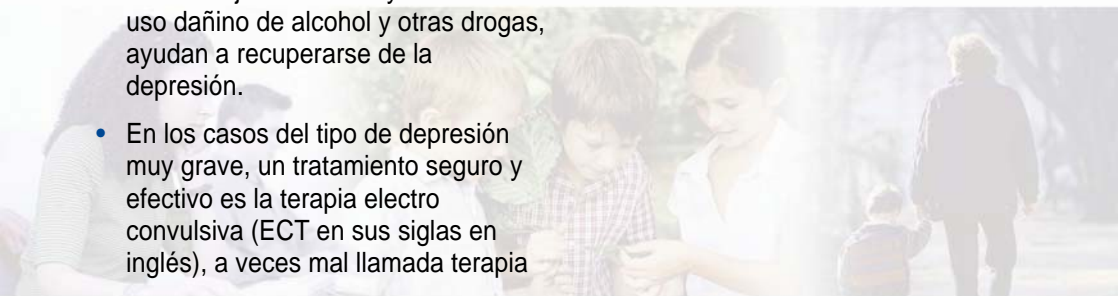
Las personas que tienen sentimientos de tristeza que persisten por mucho tiempo, o que afectan sus vidas de manera substancial, deben ver a su médico de cabecera o ir al centro comunitario para la salud.

El tratamiento dependerá de los síntomas de cada persona, pero puede incluir uno o más de lo siguiente.

- Intervención psicológica, como terapia cognitiva de comportamiento (CBT en sus siglas en inglés), que tiene como objetivo cambiar los patrones de pensamiento, comportamiento y creencias relacionadas con la depresión.
- Las terapias interpersonales ayudan a la persona a entender el efecto que las relaciones interpersonales tienen en sus emociones.
- Los medicamentos anti-depresivos alivian los sentimientos deprimentes, restauran los patrones de sueño normal y del apetito, y reducen la ansiedad. Los medicamentos anti-depresivos no son adictivos, como los tranquilizantes, sino que restauran el equilibrio de los neurotransmisores en el cerebro, y llevan de una a cuatro semanas en lograr efectos positivos.
- Existen medicamentos específicos para controlar los cambios extremos de ánimo, como los presentes en el trastorno bipolar de ánimo.
- Los cambios en el estilo de vida, como el ejercicio físico y el reducir el uso dañino de alcohol y otras drogas, ayudan a recuperarse de la depresión.
- En los casos del tipo de depresión muy grave, un tratamiento seguro y efectivo es la terapia electroconvulsiva (ECT en sus siglas en inglés), a veces mal llamada terapia

de shock. Este tipo de terapia puede salvar la vida a las personas a riesgo de suicidio, ya que las personas que sufren de este grave tipo de depresión dejan de comer y beber, y, como consecuencia, pueden morir.

A menudo, la familia y los amigos de los que sufren trastorno depresivo pueden sentirse confusos y angustiados. Una parte importante del tratamiento es el apoyo y la educación sobre la enfermedad y un mejor entendimiento por parte de la comunidad.



## Dónde buscar ayuda

- Su médico de cabecera
- Su centro comunitario de salud
- Su centro comunitario de salud mental

Para recibir información de nuestros servicios, busque ayuda comunitaria en *Community Help* y servicios del bienestar en *Welfare Services* y los números de emergencia de 24 horas en su guía telefónica.

Si necesita un intérprete llame a (TIS) al 13 14 50

Para recibir ayuda inmediata de asesoría psicológica, llame a (Lifeline) al 13 11 14. (Lifeline) también le puede proveer con contactos, y más información y ayuda.

Puede encontrar más información en:

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)  
[www.depressionet.com.au](http://www.depressionet.com.au)  
[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)  
[www.crufad.com](http://www.crufad.com)

Insert your local details here

## Sobre este folleto

Este folleto es parte de una serie sobre las enfermedades mentales financiada por el gobierno australiano bajo la Estrategia Nacional de la Salud Mental (National Mental Health Strategy)

Otros folletos en esta serie incluyen:

- ¿Qué es la enfermedad mental?*
- ¿Qué es el trastorno de ansiedad?*
- ¿Qué es un trastorno de ansiedad?*
- ¿Qué es el trastorno de la alimentación?*
- ¿Qué es esquizofrenia?*
- ¿Qué es trastorno de la personalidad?*

Copias gratuitas de todos los folletos pueden conseguirse de Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848  
CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Para obtener copias en otros idiomas llame a: Multicultural Mental Health Australia al teléfono: (02) 9840 3333  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

