



Alianza Nacional Sobre Salud Mental

La Depresión Severa

La depresión severa es una seria enfermedad cuyos síntomas incluyen humor deprimido, disminución en el nivel de energía y en el interés por la vida, molestias físicas, cambios en los patrones de alimentación y sueño, y pensamiento y movimientos ya sea lentos o agitados. La depresión severa no es una tristeza pasajera. Si no se obtiene tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses o años, sin embargo, un tratamiento adecuado puede ayudar a la mayoría de las personas que sufren de depresión.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión severa?

El comienzo del primer episodio de depresión severa podría no ser obvio si es gradual o leve, pero la persona por lo general comienza a comportarse y a pensar de una manera muy diferente a lo usual. Frecuentemente los síntomas incluyen:

- * ánimo muy triste o irritable que no mejora
- * cambios muy notables en el patrón de sueño, apetito y energía
- * dificultad para pensar, concentrarse y recordar
- * movimientos físicos lentos o agitación poco usual
- * falta de interés o placer en las actividades que disfrutaba generalmente
- * sentimiento de culpa, de no valer nada, de desesperanza y de un gran vacío
- * ideas repetidas sobre el suicidio o la muerte
- * malestares físicos constantes que no responden al tratamiento, por ejemplo, dolor de cabeza, molestias digestivas y dolor crónico

Cuando se presentan varios síntomas de depresión que duran más de dos semanas y causan problemas para llevar a cabo las actividades diarias, la persona necesita tratamiento profesional.

Mente Abierta



**Enfermedades Mentales son
Desórdenes del Cerebro**

A diferencia de los sentimientos normales y pasajeros de tristeza, pérdida y duelo, la depresión severa continúa y causa serios problemas de pensamiento, comportamiento, estado anímico, actividades y salud en la persona.

Con frecuencia, la depresión severa comienza entre los 15 y 30 años de edad, pero también puede presentarse en niños y ancianos. Todas las personas, independientemente de su edad, grupo étnico o económico, pueden sufrir de depresión. Más de la mitad de las personas que sufren un episodio de depresión seguirán teniendo episodios hasta una o dos veces al año si no reciben tratamiento. Sin tratamiento, una persona con depresión puede llegar al suicidio.

La depresión severa, conocida también como depresión clínica o depresión unipolar, es solamente un tipo de desorden depresivo. Otros desordenes depresivos incluyen la distimia (una modalidad crónica pero menos severa que la depresión clínica) y el desorden bipolar (o maniaco-depresión). Las personas que sufren de desorden bipolar, por lo general sufren de episodios alternados de depresión y manía. Durante los períodos de manía, las personas se encuentran en un estado anímico de "exaltación" anormal o se sienten inusualmente irritables. Estas personas podrían tener una opinión de ellas mismas o de sus habilidades extremadamente buena aunque poco realista; puede haber también un aumento marcado de energía, pensamientos furtivos y habla muy rápida.

La depresión severa es una enfermedad seria que afecta anualmente a 9.9 millones de adultos en Estados Unidos, el equivalente a aproximadamente el 5% de la población.

La depresión severa causa más casos de incapacidad en Estados Unidos que cualquier otra enfermedad.

Comparado con el número de casos anuales de desordenes depresivos que se presentan en los hombres (3.2 millones), más del doble (6.7 millones) se presentan en mujeres.

¿Qué causa la depresión severa?

No existe una sola causa de la depresión severa. Lo más probable es que tanto factores psicológicos y biológicos como ambientales tengan que ver con la causa de este desorden. Los científicos han descubierto que la depresión severa es un desorden biológico del cerebro, y los estudios que se han realizado muestran que las personas deprimidas podrían tener algún problema con las sustancias químicas en el cerebro.

La norepinefrina, la serotonina y la dopamina son tres sustancias químicas que se encuentran en el cerebro (se les llama neurotransmisores) que permiten que las neuronas o células cerebrales se comuniquen entre sí. Los científicos creen que estas sustancias podrían tener algo que ver con la depresión severa. Si hay muy poca cantidad de estas sustancias necesarias para el cerebro, se podría presentar la depresión clínica. Los medicamentos antidepresivos son de utilidad porque producen mayores cantidades de la sustancia química necesaria o bien, hacen que esas sustancias funcionen con más eficacia.

Los científicos también han descubierto que los genes podrían predisponer a una persona más que a otra a que sufra depresión severa. Cuando la persona tiene familiares que sufren de esta enfermedad, corre un riesgo mayor de también sufrir de depresión. No todas las personas que tienen o han tenido familiares con depresión van a sufrirla, pero algunas personas tienen cierta predisposición biológica que las hace más vulnerables a la depresión.

A veces, las circunstancias de la vida de una persona, por ejemplo, la muerte de un ser querido, una pérdida o un cambio fuerte, el estrés crónico o el abuso de las drogas o el alcohol podría desencadenar la depresión, y también se sabe que hasta algunas enfermedades o medicamentos la pueden causar. No obstante, la depresión puede presentarse sin que haya ninguno de estos factores en la vida de la persona y aunque no haya ninguna crisis o enfermedad física.

¿Cuál es el tratamiento para la depresión severa?

Aunque la depresión severa puede ser una enfermedad devastadora, por lo general responde muy bien al tratamiento. Entre el 80 y 90 por ciento de las personas con depresión severa pueden mejorar mucho, reanudar sus actividades diarias normales y sentirse bien si siguen un buen tratamiento. Hay muchos tratamientos disponibles, pero el más adecuado depende de la persona y de la severidad de la enfermedad.

Medicamentos. Los problemas con las sustancias químicas del cerebro que llamamos neurotransmisores (como la serotonina, la dopamina y la norepinefrina) se pueden corregir tomando antidepresivos.

Psicoterapia. Existen varios tipos de psicoterapia muy útiles para los casos de depresión, por ejemplo la terapia cognitiva/del comportamiento (CBT) y la terapia interpersonal (IPT). Los casos leves o moderados de depresión se pueden tratar con mucho éxito con cualquiera de estas terapias individualmente, pero en los casos de depresión severa, la persona tiene más probabilidades de responder mejor a una combinación de psicoterapia y medicamentos.

Terapia electroconvulsiva (ECT) es un tratamiento altamente eficaz para los episodios de depresión severa, especialmente cuando los medicamentos, la psicoterapia o la combinación de ambos no funciona bien o funciona muy lentamente para aliviar los síntomas como la psicosis o las ideas suicidas.

NAMI San Diego

NAMI San Diego es una organización no lucrativa que proporciona educación, servicios de ayuda, y promueve el mejorar la calidad de la vida de todas las personas afectadas por enfermedades mentales. Es una afiliada de *NAMI (Alianza Nacional Para Enfermedades Mentales)*, y también de NAMI California. Los miembros incluyen personas que tienen enfermedades mentales severas, sus familiares, amigos, profesionales de salud mental y personas de la comunidad. NAMI San Diego ofrece juntas informativas cada mes, boletines mensuales de noticias, programas educativos, y una biblioteca que presta libros y videos. También ofrece juntas de apoyo para personas con enfermedades mentales y sus familiares por todo el condado.

Para más información y apoyo, hable a la Línea de Ayuda

**Línea de Ayuda de NAMI San Diego
(800) 523-5933
(619) 543-1434**

**www.namisaniego.org
information@namisd.org**