

# Depresión

## ¿Qué es la depresión?

Todo el mundo tiene episodios de desánimo, pero la depresión es algo más que pasar unos días sintiéndose triste o infeliz. La depresión puede hacer que te sientas persistentemente triste y deprimido durante semanas o meses seguidos y afecta aproximadamente a una de cada 10 personas a lo largo de sus vidas. Con el apoyo y el tratamiento adecuados, la mayoría de las personas se recuperan por completo de la depresión.

## ¿Cuáles son los signos y síntomas de la depresión?

Estos son algunos de los signos o síntomas que puede experimentar si está deprimido:

Emociones o sentimientos -

- Sentirse triste, culpable, molesto, entumecido o desesperado
- Perder interés y/o disfrute en las cosas
- Llorar mucho o no poder llorar cuando ocurre un evento verdaderamente triste
- Sentirse solo aunque esté en compañía
- Sentirse enojado e irritable por la más mínima cosa.

Signos físicos o corporales -

- Cansancio
- Falta de energía
- Inquietud
- Problemas para dormir, especialmente despertarse temprano
- Sentirse peor en un momento particular del día, generalmente por la mañana.
- Cambios en el peso, el apetito y la alimentación.

Pensamientos -

- Perder la confianza en ti mismo
- Esperar lo peor y tener pensamientos negativos o pesimistas
- Pensando que todo parece irremediable
- Pensando que te odias a ti mismo
- Mala memoria o concentración
- Pensamientos suicidas

Comportamiento -

- No tomar decisiones
- No se puede molestar en hacer las tareas cotidianas

- posponiendo las cosas
- No hacer las cosas que solía disfrutar
- Evitar ver a la gente

## ¿Qué causa la depresión?

Hay muchas razones por las que podrías sentirte deprimido en algún momento de tu vida. Cualquier tipo de evento o experiencia difícil puede generar tristeza o baja autoestima. A veces es posible sentirse deprimido sin que haya una razón obvia.

Si sabe qué está causando su bajo estado de ánimo, podría ser más fácil encontrar formas de controlarlo.

Algunos ejemplos de cosas que pueden causar un estado de ánimo bajo incluyen:

- trabajo: sentir presión en el trabajo, el desempleo o la jubilación
- familia: dificultades de relación, divorcio o cuidado de alguien
- problemas financieros: facturas inesperadas o préstamos de dinero
- salud: enfermedad, lesión o pérdida de alguien (duelo)

Incluso los eventos importantes de la vida, como comprar una casa, tener un bebé o planear una boda, pueden generar sentimientos de tristeza.

Puede que le resulte difícil explicarle a la gente por qué se siente así, pero hablar con alguien podría ayudarlo a encontrar una solución.

## Tratamiento de la depresión

El tratamiento para la depresión puede implicar una combinación de cambios en el estilo de vida, terapias de conversación y medicamentos. Su tratamiento recomendado se basará en si tiene depresión leve, moderada o grave.

Si tiene una depresión leve, su médico puede sugerirle esperar para ver si mejora por sí solo, mientras supervisa su progreso. Esto se conoce como "espera vigilante". También pueden sugerir medidas de estilo de vida como ejercicio y grupos de autoayuda.

Las terapias de conversación, como la terapia cognitiva conductual (TCC), a menudo se usan para la depresión leve que no mejora o la depresión moderada. A veces también se recetan antidepresivos.

Para la depresión moderada a severa, a menudo se recomienda una combinación de terapia de conversación y antidepresivos. Si tiene depresión grave, es posible que lo deriven a un equipo especializado en salud mental para recibir tratamientos intensivos de conversación especializada y medicamentos recetados.

Muchas personas con depresión se benefician al hacer cambios en el estilo de vida, como hacer más ejercicio, reducir el consumo de alcohol, dejar de fumar y comer de manera saludable.

También vale la pena leer un libro de autoayuda o unirse a un grupo de apoyo. Pueden ayudarlo a comprender mejor qué es lo que lo hace sentir deprimido. Compartir sus experiencias con otras personas en una situación similar también puede ser de gran apoyo.

## Apoyo comunitario: servicios en español disponibles

### Servicios locales de salud mental

[Nafsiyat intercultural therapy centre](#) - es un centro de terapia intercultural comprometido a proporcionar servicios de asesoramiento y psicoterapia efectivos y accesibles a las diversas comunidades religiosas, culturales y étnicas de Londres. Nafsiyat brinda terapia intercultural a corto plazo en más de 20 idiomas diferentes, incluido el español, a través de referencias, para individuos, grupos y parejas.

### Otros servicios de apoyo

[Solace Haringey](#) - tiene como objetivo prevenir la violencia y el abuso, así como brindar servicios para satisfacer las necesidades individuales de los supervivientes, en particular las mujeres y los niños. Trabajan junto a los supervivientes para lograr vidas independientes libres de abuso.

Obtenga más información sobre la depresión aquí: <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/spanish/depression-key-facts>

*Esta guía está destinada a personas con síntomas de depresión de leves a moderados y está adaptada de esta guía de autoayuda del NHS:*

<https://web.nth.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Depression%20and%20Low%20Mood.pdf>

*Si se siente angustiado, en un estado de desesperación, suicida o necesita apoyo emocional, puede llamar al NHS 24 al 111.*

*Para una ambulancia de emergencia llame al 999.*