

## DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento. Supone una de las patologías más frecuentes en salud mental, afectando mayoritariamente a las mujeres.

Hay que tener en cuenta que encontrarse en un momento determinado más triste o con el estado de ánimo más bajo no es suficiente para un diagnóstico de depresión. Para ello, es preciso que la intensidad de los síntomas, su duración (al menos dos semanas) y la incapacidad que generan, sean de una entidad suficiente como para afectar el normal o adecuado funcionamiento de la persona.

Los principales síntomas de la depresión son: la tristeza patológica, la pérdida de interés y capacidad de disfrutar, una disminución de la vitalidad que limita el nivel de actividad y produce un cansancio exagerado que aparece incluso después de realizar pequeños esfuerzos... Además, pueden aparecer otros síntomas, como los sentimientos de culpa o de incapacidad, irritabilidad, pesimismo ante el futuro, ideas de muerte, pérdida de confianza en uno mismo o en los demás, disminución de la concentración y memoria, intranquilidad, trastornos del sueño y del apetito, entre otros.

Las depresiones pueden clasificarse de una manera sencilla en tres tipos:

- La depresión mayor, la cual tiene un origen biológico, con un mayor componente genético y menor influencia a factores externos de la persona.
- En contraposición, existe la depresión reactiva causada por una mala adaptación a circunstancias ambientales estresantes.
- Por último nos encontramos con la distimia, que se caracteriza por un cuadro depresivo de intensidad menor a las anteriores, pero de evolución crónica (más de dos años).

El tratamiento ideal dependerá de las características específicas del tipo de depresión y será personalizado, por lo que es fundamental una buena evaluación clínica. El tratamiento de la depresión reactiva y de la distimia es básicamente la psicoterapia y para la depresión mayor será farmacológico (antidepresivos) combinado con psicoterapia.

Con la psicoterapia se ofrece seguridad, confianza, comprensión y apoyo emocional, se intentan corregir los pensamientos distorsionados, se explica el carácter temporal y se desdramatiza la situación, se consigue la participación del paciente en el proceso curativo y por último se enseña a prever las posibles recaídas.

**CONCHI SOLER MARCOS.  
PSICÓLOGA**