

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?



La depresión es una enfermedad que afecta a nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones.

Todos tenemos días buenos y días malos, pero para hablar de un cuadro depresivo, el desánimo debe mantenerse por un período más largo de tiempo (al menos dos semanas)



Principales síntomas:

- Tristeza la mayor parte del día
- Ganas de llorar
- Pérdida del interés en actividades placenteras
- Aumento o pérdida de peso o del apetito
- Insomnio o necesidad de dormir más horas
- Pérdida de energía o motivación
- Disminución de la capacidad de concentración
- Ideas de muerte o deseos de no querer seguir viviendo



Todos estos síntomas no ocurren solo algunos días sino que interfieren significativamente con nuestra rutina cotidiana, y aunque se intente hacer cosas para “subir el ánimo” estás no tienen mucho resultado porque la depresión no es una cosa de “voluntad” sino que es un cuadro influenciado por factores genéticos, ambientales, biológicos y psicológicos



Un cuadro depresivo puede comenzar a cualquier edad y se da tanto en mujeres como en hombres.

Pueden ocurrir una vez en la vida o repetirse en distintos momentos. También hay algunas depresiones que se asocian a ciertas estaciones del año.

¿CÓMO SE TRATA?

Va a depender de la severidad del cuadro, pero por lo general la mejor recomendación es recurrir, a un tratamiento multidisciplinario, es decir, consultar con un psicólogo, para poder conversar acerca de este problema, en paralelo con apoyo farmacológico a cargo de un médico psiquiatra, y evaluar si se requiere una consulta de alguna otra especialidad de salud

FERIA VIVE SANO 2020
DAE SALUD UC