

## ¿Qué es la depresión?

La depresión es una condición médica que es común y muy seria. La depresión afecta a personas de todas las edades, razas y géneros. Afecta la forma en que se siente, piensa y tiene un impacto en cómo vive, come, duerme y actúa. Hay muchos tipos de depresión y no es igual para todo mundo.

Todo mundo tiene momentos en que se siente triste o sin ganas, pero cuando se siente así por mucho tiempo y las cosas que hace en el día a día son difíciles para usted, se puede sentir deprimido. Mucha gente sabe que sentirse triste o no tener interés en las cosas que generalmente disfruta son dos síntomas comunes de la depresión. Hay muchos otros síntomas también que pueden impactar su salud física y sus emociones.

Existen varios y diferentes tratamientos que han demostrado pueden ayudar a personas con depresión. Para algunas personas hay cosas que, con ayuda de amigos y familiares, pueden hacer por si mismos para sentirse mejor. Otras personas necesitan ayuda de un doctor o un terapeuta para asegurarse que están haciendo todo lo posible para sentirse bien.

## Tipos de Depresión

Existen varios tipos de trastornos depresivos. Los más comunes son el trastorno depresivo grave y el trastorno distímico.

**El trastorno depresivo grave**, también llamado depresión grave, se caracteriza por una combinación de síntomas que interfieren con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer, y disfrutar de las actividades que antes resultaban placenteras. La depresión grave incapacita a la persona y le impide desenvolverse con normalidad. Un episodio de depresión grave puede ocurrir solo una vez en el curso de vida de una persona, pero mayormente, recurre durante toda su vida.

**El trastorno distímico**, también llamado distimia, se caracteriza por sus síntomas de larga duración (dos años o más), aunque menos graves, pueden no incapacitar a una persona pero sí impedirle desarrollar una vida normal o sentirse bien. Las personas con distimia también pueden padecer uno o más episodios de depresión grave a lo largo de sus vidas.

Algunas formas de trastorno depresivo muestran características levemente diferentes a las descritas anteriormente o pueden desarrollarse bajo circunstancias únicas. Estas incluyen:

**Depresión psicótica**, que ocurre cuando una enfermedad depresiva grave está acompañada por alguna forma de psicosis, tal como ruptura con la realidad, alucinaciones, y delirios.

**Depresión posparto**, la cual se diagnostica si una mujer que ha dado a luz recientemente sufre un episodio de depresión grave dentro del primer mes después del parto. Se calcula que del 10 al 15 por ciento de las mujeres padecen depresión posparto luego de dar a luz

Es muy importante que hable con su doctor sobre síntomas de depresión que usted o sus seres queridos tengan.

Esta página no debe reemplazar una visita al doctor.

## Tipos de Depresión

**El trastorno afectivo estacional**, se caracteriza por la aparición de una enfermedad depresiva durante los meses del invierno, cuando disminuyen las horas de luz solar. La depresión generalmente desaparece durante la primavera y el verano. El trastorno afectivo estacional puede tratarse eficazmente con terapia de luz, pero aproximadamente el 50% de las personas con trastorno afectivo estacional no responden solamente a la terapia de luz. Los medicamentos antidepresivos y la psicoterapia pueden reducir los síntomas del trastorno afectivo estacional, ya sea de forma independiente o combinados con la terapia de luz.

**El trastorno bipolar**, también llamado enfermedad maniaco-depresiva, no es tan común como la depresión grave o la distimia. El trastorno bipolar se caracteriza por cambios cíclicos en el estado de ánimo que van desde estados de ánimo muy elevado (por ejemplo, manía) a estados de ánimo muy bajo (por ejemplo, depresión)

Fuente de información: <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion/index.shtml>

Es muy importante que hable con su doctor sobre síntomas de depresión que usted o sus seres queridos tengan.

Esta página no debe reemplazar una visita al doctor.

**Feeling Blue- Derechos Reservados**