



## ¿Cómo saber si tengo depresión? ¡Descúbrelo!

¿Qué es la depresión? ¿Quiero **saber si tengo depresión**? ¿Cómo me afecta la depresión? Estas son solo algunas interrogantes que tienes cuando crees sentirte deprimido. Si aún no tienes la respuesta, entonces sigue leyendo el post porque vamos a tratar de todo lo que necesitas saber sobre este tema.

La palabra depresión se origina del latín depresivo, que significa "apretar firmemente hacia abajo". Y la depresión es sólo eso, cuando la tristeza se vuelve dolor y no hay más dentro del pecho. Muy diferente de la misma tristeza, la depresión es algo abrumador y puede tener consecuencias irreparables si no se trata.

Desafortunadamente todavía vivimos en una sociedad donde algunos ven la depresión como algo de "Personas débiles", o aún peor, muchos lo ven como "Frescura".

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), **la depresión es la causa principal de discapacidad.**

Es decir, no es "frescura" y ni cosa de "gente débil" como el sentido común dice por ahí. La depresión es un trastorno y necesita tratamiento.





**La depresión puede surgir por diversas razones**, sea trabajo de presión, el aislamiento social, problemas familiares, dificultades financieras, dificultades con los líderes, e incluso los factores genéticos que juegan un papel importante en la historia del individuo.

Cada uno sabe dónde "apretar el zapato", donde "duele el callo", esos son sólo algunos ejemplos. Lo más importante es reconocer que necesitas ayuda y buscar un profesional especialista para ello.

### **¿Cómo saber si tengo depresión?**

Pero ¿Cómo saber si tengo depresión? ¿Existen algunas maneras de identificar estos síntomas? Algunos de ellos son:

#### **Apatía**

Aquella sensación en donde todo es indiferente, nada tiene importancia.

#### **Angustia**

Aquel apretón en el pecho, esa mala sensación sin causa identificada.

#### **Pensamientos suicidas**

Casos que ya están con el grado de depresión elevado.

#### **Ansiedad exagerada**

Sufrimiento anticipado, previendo que algo malo puede suceder.

#### **Insomnio o mucha somnolencia**

No se puede dormir por las noches a causa de pensamientos sin sentidos.

#### **Desánimo persistente**

Pérdida de interés para hacer las cosas.

#### **Irritabilidad**

Siempre está predispuesto a irritarse por cualquier causa, inclusive por cosas por las que nadie tiende a irritarse.

#### **Pensamientos pesimistas**

No puede pensar en nada bueno o ver el lado bueno de las cosas. Todo está mal.



### **Dolores que no tienen causas físicas**

Dolores de cabeza, de estómago, cólicos, problemas en la piel.

### **Compulsión**

Sea de alimentar, de hacer compras, de hablar exageradamente, etc.



**No significa que necesitas presentar todos estos síntomas para detectar si tienes o no depresión.** Algunos de estos síntomas pueden dar indicios que necesitas buscar por ayuda, y sólo un profesional habilitado podrá realizar el diagnóstico.

El profesional de psicología, dependiendo del caso, puede identificar si hay necesidad de encaminamiento para algún médico psiquiatra.

Si los síntomas se identifican como muy evolucionados, la derivación se hace al profesional psiquiátrico, para que se pueda realizar la evaluación y, si es necesario, se pueda introducir la medicación adecuada.

En muchos casos, no es necesario, ya que con algunas sesiones de [psicoterapia](#) ya es posible percibir la evolución del cuadro clínico inicial, por lo que no es necesaria la derivación.

Cada individuo es único, y por lo tanto cada historia debe ser respetada en su individualidad, es decir, cada caso es un caso. **No existe una "receta de pastel" para el tratamiento de la individualidad del ser humano.**



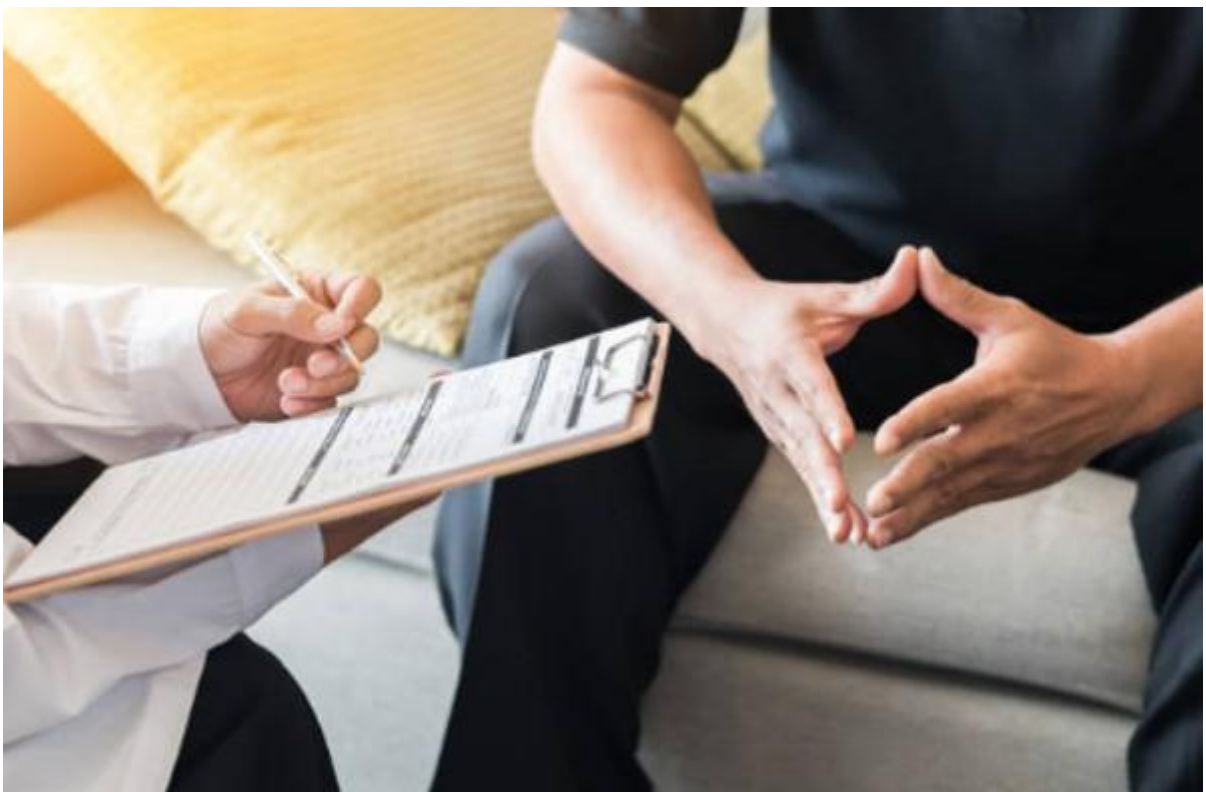
## ¿Qué hacer si tengo depresión?

Lo que es importante resaltar es que la depresión tiene tratamiento y cuando es tratada desde las primeras señales, se puede cambiar la condición actual del individuo aún más rápido.

Si has identificado algunos de los síntomas, es importante que busques ayuda lo antes posible, esto sólo demuestra cuánto desea recuperar tu energía vital de antes.

No dejes que el problema empeore, ve en busca de tu felicidad.

## ¿Cuál es el tratamiento para la depresión?



Tratamiento de la depresión se hace con fármacos antidepresivos, la actividad física y psicoterapia. Los antidepresivos mejoran progresivamente los síntomas de la depresión y ayudan a prevenir nuevas crisis. En general, los resultados ya se pueden observar después de unas semanas de su inicio.

Sin embargo, incluso con una mejora significativa de los síntomas, el uso del antidepresivo generalmente se mantiene por tiempo prolongado. **El tiempo de duración del tratamiento puede ser de meses, años o por toda la vida, según sea el caso.**

La actividad física se muestra cada vez más importante en el tratamiento, para aumentar la autoestima, acercarse a nuevos contactos, lo cual es, sin embargo, una terapia combinada, además de fortalecimiento de los músculos, lo que reduce las quejas frecuentes de dolor y fatiga en estos pacientes.



**La psicoterapia juega un papel muy importante en el tratamiento de la depresión**, ya que actúa en el origen de la enfermedad y ayuda a la persona a identificar sus pensamientos y comportamientos y reflexionar sobre sus emociones. Una de las técnicas de psicoterapia más usadas en el tratamiento de la depresión es la terapia cognitiva conductual.

El diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento de la depresión deben ser realizados por un médico / a psiquiatra.

### **Cómo se hace el diagnóstico de la depresión**

Hay docenas de síntomas que ayudan a reconocer la enfermedad, pero, en general, los expertos señalan que la condición depresiva se identifica mejor cuando hay la presencia de al menos 5 de ellos - y no siempre se revelan todos los signos.

Por ejemplo: no todo el mundo sufrirá de acidez estomacal, como un síntoma relacionado con la depresión.

Es por eso que **el autoconocimiento es crucial** para saber si estamos entrando en depresión. Identificar el cambio repentino de comportamiento es importante para buscar ayuda. En este proceso, la ayuda de un psicólogo es muy importante para el descubrimiento y la prescripción de un tratamiento adecuado.

Mira estos 10 Consejos para [evitar el suicidio](#) de un amigo

### **¿Cómo saber si es tristeza o depresión?**





A pesar de compartir muchos síntomas similares, la depresión y la tristeza presentan algunas diferencias, que deben ser observadas para una mejor identificación:

### **Tristeza:**

#### **Se justifica el motivo**

Tiene un motivo justificable, y la persona sabe por qué está triste, pudiendo ser una decepción o un fracaso personal, por ejemplo.

#### **Es pasajero**

Es temporal, y disminuye a medida que el tiempo pasa o la causa de la tristeza se aleja.

#### **Hay síntomas emocionales**

Hay síntomas de voluntad de llorar, sentimiento de impotencia, desmotivación y angustia.

### **Depresión:**

#### **No existe causa concreta**

No tiene una causa que justifique los síntomas, siendo común que la persona no sepa el motivo de la tristeza y piensa que todo está siempre mal. La tristeza es desproporcionada a los acontecimientos.

#### **Continúa en el tiempo**

Es persistente, dura la mayor parte del día y todos los días por al menos 14 días.

#### **Sentimientos extremos**

También de los síntomas de tristeza, hay pérdida del interés por actividades agradables, energía disminuida, además de otros, como [pensamiento suicida](#), baja autoestima y sensación de culpa.

## **No seas un rehén de tus emociones**

Aprender a conocerse a sí mismo, a percibir los desencadenantes mentales que causan estos cambios en su propio comportamiento es un proceso importante para que la persona no sea rehén de sus propias emociones, sino que aprenda a lidiar y enfrentar los desafíos cotidianos de manera asertiva.

Vale la pena mencionar que ignorar los síntomas -y la enfermedad en sí misma- no los hará desaparecer. Al contrario: hay grandes posibilidades de agravar la situación, lo que conduce a problemas graves, como la depresión crónica y la profundización de la tristeza, que a su vez **puede aumentar la impotencia, desarrollar pensamientos mórbidos e incluso llevar al suicidio.**





## La depresión le puede pasar a cualquiera

Aunque existen factores de riesgo determinantes, la depresión puede afectar a cualquier persona a cualquier edad, por lo que no debes tener miedo de sentirte culpable y no buscar ayuda si nota estos síntomas.



## Prevenir es cuidar la salud mental

Es importante saber que la depresión es una enfermedad que tiene cura como cualquier otra enfermedad, y la prevención sigue siendo la mejor medicina.

Cuando se diagnostica y monitoriza correctamente, evita numerosas pérdidas derivadas de la condición incapacitante que el trastorno depresivo puede traer a la persona y a su vida social.

**El cuidado de la salud mental es fundamental en este proceso de prevención de la depresión.**

Si crees que está entrando en depresión, o nota que las personas en tu círculo familiar tienen estos síntomas, contáctanos y aprende más sobre este trastorno y las múltiples maneras de enfrentar esta y otras enfermedades.

A continuación les compartimos un video donde se muestra un tés rápido para determinar si tienes depresión...