

# ¿Qué es la Depresión?



## Las Síntomas de un Episodio Depresivo

estado de ánimo triste	disminución de la capacidad para disfrutar	gran cambio de peso	disminución de la atención
problemas para dormir	sentirse cansado o débil casi todos los días	sentimientos de desesperanza o de inutilidad	pensamientos recurrentes de muerte
Las síntomas causan mucha angustia.		Las síntomas duran por lo menos dos semanas.	

### Demografía

- Las mujeres sufren dos veces más de depresión que los hombres.
- Aproximadamente 1 de cada 10 personas sufren de la depresión durante su vida.
- El primer episodio depresivo normalmente ocurre durante los 20 y 30 años de edad.

### Riesgos de la Depresión

- Antecedentes familiares de depresión u otros trastornos.
- La pobreza, el desempleo, la aislamiento social, y otros eventos estresantes.
- Uso frecuente de drogas y alcohol.



### La Psicoterapia

(La Terapia Cognitivo-Conductual)

TCC funciona por cambiar los pensamientos y la conducta contraproducente.

En muchos casos, TCC funciona tan bien como, o mejor que, la medicina.

TCC es la forma de psicoterapia más estudiada para la depresión.



### La Medicina

(Inhibidores Selectivos de Recaptación de Serotonina)

ISRSs aumentan el nivel de la serotonina (un químico asociado con la depresión) en el cerebro.

ISRSs son los más efectivos para mejorar la depresión severa.

ISRSs no funcionan instantemente--es posible que no tengan efecto completo para casi 6 semanas.

El mejor tratamiento para la depresión es una combinación de ambos psicoterapia y medicación.

### Otra Información

- Más que la mitad de gente con depresión también sufren de la ansiedad.
- El 60% de individuos que se suicidan sufren de depresión u otro trastorno del estado de ánimo.
- El ejercicio físico puede reducir las síntomas.
- Los episodios depresivos ocurren también como parte del trastorno bipolar.