

# ¿Qué es la depresión?

## Síntomas de un episodio depresivo

estado de ánimo deprimido	pérdida del interés o del placer	cambio de peso significativo	disminución de la concentración
dificultades para dormir	fatiga casi todos los días	sentimientos de inutilidad	pensamientos recurrentes de muerte
Los síntomas deben causar un malestar significativo.		Los síntomas deben durar al menos dos semanas.	

## Datos demográficos

- Las mujeres tienen el doble de posibilidades de presentar depresión.
- Aproximadamente 1 de cada 10 personas sufrirá de depresión a lo largo de su vida.
- La mayoría de las personas experimentan su primer episodio depresivo entre los 20 y los 30 años.

## Riesgos de depresión

- Antecedentes familiares de depresión o trastornos similares.
- Pobreza, desempleo, aislamiento social y otros eventos estresantes de la vida.
- Consumo habitual de drogas y alcohol.

## Psicoterapia

(Terapia cognitivo-conductual)

La TCC funciona cambiando los pensamientos y comportamientos autodestructivos.

Se ha comprobado que la TCC es igual o más eficaz que los medicamentos en muchos casos.

La TCC es la forma de psicoterapia más investigada para la depresión.

## Medicamentos

(Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina)

Los ISRS aumentan el nivel de serotonina (una sustancia química relacionada con la depresión) en el cerebro.

Los estudios indican que los ISRS son más eficaces cuando se utilizan para tratar la depresión grave.

Los ISRS no actúan de inmediato: pueden tardar hasta 6 semanas en alcanzar su pleno efecto.

Se ha comprobado que una combinación de psicoterapia y medicamentos es el tratamiento más eficaz para la depresión.

## Otros datos

- Más de la mitad de las personas a las que se les diagnostica depresión también sufren de ansiedad.
- El 60% de las personas que mueren por suicidio padecen de depresión o de un trastorno relacionado del estado de ánimo.
- Se ha comprobado que el ejercicio físico tiene un importante efecto antidepresivo.
- Los episodios depresivos también ocurren en personas con trastorno bipolar junto con los episodios maníacos.