

# ¿QUÉ ES? PRINCIPALES CIFRAS, CAUSAS Y OTROS ASPECTOS DE INTERÉS

## ¿Qué es la depresión?



La depresión es un **trastorno del estado de ánimo**. Aunque todas las personas pueden sufrir sentimientos de tristeza ocasionalmente de forma transitoria, en algunas de ellas estos sentimientos son persistentes y se acompañan de otros síntomas, como por ejemplo pensamientos negativos que dificultan significativamente su vida cotidiana. Estas personas pueden tener un trastorno denominado depresión.

Los **síntomas fundamentales** de la depresión son:

- **Ánimo bajo, tristeza o sentimientos de desesperanza.**
- **Pérdida de interés en las actividades** con las que se disfrutaba o **tener escaso placer al realizarlas** la mayoría de los días durante las últimas semanas.

## Principales cifras

Según la Organización Mundial de la Salud:

- Se estima que en todo el mundo el **5% de los adultos** padecen depresión (unos **280 millones de personas**), y **una de cada cinco personas llegará a desarrollar un cuadro depresivo** en su vida, aumentando este número si se añaden otros factores como enfermedades médicas o situaciones de estrés
- La depresión es la **principal causa mundial de discapacidad** y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad.
- La depresión **afecta más a la mujer que al hombre.**
- La depresión **puede llevar al suicidio.**
- **Hay tratamientos eficaces** para la depresión, ya sea leve, moderada o grave.

## Causas o motivos de la depresión y otros aspectos de interés

**No hay una sola causa o motivo.** Se trata de un **trastorno multifactorial** en el que se asocian factores genéticos, bioquímicos, ambientales y psicológicos. Aunque la investigación ha demostrado que se trata de una enfermedad del cerebro, se sabe que es el resultado de la interacción compleja de la influencia de múltiples genes con el ambiente y otros factores.

Diferentes sucesos pueden actuar como desencadenantes, pero a veces la depresión aparece sin una causa aparente. Dicho de otro modo, un trauma, la pérdida de un ser querido, una separación conyugal o cualquier situación estresante pueden desencadenar el episodio depresivo. Sin embargo, episodios posteriores pueden desarrollarse con o sin estrés desencadenante.

### Factores de riesgo



- Haber sufrido algún **episodio depresivo en el pasado.**
- **Antecedentes en la familia** de personas deprimidas.
- Experiencias de **pérdidas o estrés**, incluyendo **fallecimiento de seres queridos.**
- **Desempleo, soledad, cambios en el estilo de vida o problemas en las relaciones interpersonales.**
- **Situaciones conflictivas** en tu entorno.
- Haber sufrido **traumas físicos o psicológicos.**
- **Enfermedad física** seria o **problemas crónicos de salud.**
- Algunas **medicinas.**
- **Abusar del alcohol o consumir otras drogas** pueden empeorar la depresión.
- Algunas mujeres pueden ser más vulnerables a la depresión **después del parto**, especialmente si tienen alguno de los factores de riesgo enunciados previamente.

### Factores protectores

Las **experiencias positivas** tales como una relación cercana con una pareja, amigo, familia o compañeros suelen ayudar a prevenir la depresión. Además de otros factores como tener un objetivo vital a cumplir, ejercicio físico de manera regular, alimentación equilibrada, etc.

### Otros síntomas de la depresión

**Además de los síntomas fundamentales** indicados anteriormente **puede experimentarse:** Irritabilidad (enfadarse fácilmente), ganas de llorar sin motivo aparente, pérdida de energía o cansancio, problemas de sueño, pérdida del interés sexual, sentimientos de inutilidad o culpa, pensamientos negativos, excesivas críticas hacia uno mismo, deseos de muerte o ideas suicidas, cambios en el apetito, que a veces conduce a variaciones en el peso, dificultad para concentrarse o problemas de memoria.

Más Información



**Recuerda:** muchas otras personas han tenido depresión y se han recuperado. Tienes derecho a pedir ayuda a un profesional para sentirte mejor. **Déjate ayudar.**

Plan General de Actividades Preventivas 2023

