

# ¿Qué es la depresión?

## ¿Qué es la depresión?

Sentirse triste de vez en cuando es una parte normal de la vida. Pero cuando estos sentimientos continúan por más de unas cuantas semanas y hasta se le hace difícil realizar cosas pequeñas, podría tener depresión.

La depresión es una enfermedad que puede afectar la manera que piensa y cómo se siente. Puede afectar la manera en que trabaja y todas las partes de su vida cotidiana. Puede sentirse deprimido por meses e inclusive por años. La depresión no es una debilidad, y no es su culpa. Es una enfermedad, y puede ser tratada. Algunas personas se deprimen simplemente una vez en la vida, mientras que otras pueden padecerlo más de una vez. Sin tratamiento, es posible que sufra de frecuentes episodios de depresión.

## ¿Qué causa la depresión?

Cualquier persona puede estar deprimida, y tiende a ser hereditario. Eventos estresantes podrían causar la depresión o prevenir que se recupere completamente. Estos eventos pueden incluir problemas matrimoniales, divorcio, la muerte de un ser querido, pérdida de trabajo, una lesión, estrés o una enfermedad a largo plazo. A veces, podría sentirse deprimido aun si no tiene problemas en su vida.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Si tiene 5 o más de los siguientes síntomas que han durado por lo menos 2 semanas, es posible que esté deprimido:

- Sentirse triste o desganado
- Sentirse cansado todo el tiempo
- Pensamientos de muerte o suicidio
- Sentirse sin valor o con culpa
- Aumento o pérdida de peso o cambio de apetito
- Sentirse decaído o con falta de energía
- Pensamientos de que no vale la pena vivir la vida
- Dificultad para dormir o dormir demasiado
- Dificultad para pensar, recordar o tomar decisiones
- Pérdida de interés en lo que antes disfrutaba hacer, como ir al trabajo, los pasatiempos, realizar deportes o pasar el tiempo con amistades

## Obtenga ayuda

- Si piensa que está deprimido, debe hablar con su médico.
- Su médico puede determinar si realmente está deprimido y puede comenzar un plan de tratamiento, al ser necesario.
- Su médico también puede referirlo a grupos de apoyo, asesores u otro tipo de ayuda.

Entre más rápido obtiene ayuda, más rápido empezará a sentirse mejor. Dependiendo de la severidad de su depresión, el tratamiento podría incluir, asesoramiento, un programa de ejercicio, motivación personal, suplementos alimenticios y medicamentos.

