

## DEPRESIÓN

Un trastorno depresivo es una enfermedad que afecta todo el cuerpo, es decir, su organismo, su estado anímico y sus pensamientos. Afecta la forma en que usted come y duerme, la opinión que tiene sobre sí mismo y su concepto de la vida en general. Las personas que padecen un trastorno depresivo no pueden tan sólo “animarse” y sentirse mejor de inmediato. Si no reciben tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses o años. En cambio, un tratamiento adecuado puede ayudar a más del 80% de las personas que sufren depresión.

## TIPOS DE DEPRESIÓN

Los trastornos depresivos se dividen de distintas formas.

### 1. Trastorno depresivo mayor

Se manifiesta mediante una combinación de síntomas que afectan la capacidad del paciente para trabajar, dormir, comer e incluso disfrutar actividades que antes solían serle agradables. Estos episodios incapacitantes de depresión pueden presentarse una, dos o más veces en la vida.

### 2. Distimia

Es un tipo de depresión menos grave, comprende síntomas crónicos a largo plazo, que no lo incapacitan, pero le impiden funcionar al máximo de sus energía o sentirse bien. En ocasiones, las personas que padecen de distimia experimentan también episodios de trastornos depresivos mayor.

## 3. Maniacodepresiva “Bipolar”

La enfermedad maniacodepresiva se presenta en ciclo de depresión y euforia o manía. Los cambios anímicos son drásticos y rápidos. Cuando usted se encuentra en el ciclo depresivo, puede experimentar cualquier de los síntomas de un ciclo maniaco o todos. Cuando se encuentra en el ciclo maniaco, usted puede experimentar cualquiera de los síntomas clasificados como maníacos, o todos. Con frecuencia, la manía afecta el pensamiento, el juicio y la conducta social de tal manera que causa serios problemas.

## CAUSAS DE DEPRESIÓN

### • Genética

### • Psicológica

Las personas tienen un bajo nivel de autoestima, que continuamente se juzgan a sí mismas o al mundo con pesimismo, o que se dejan abatir por la tensión.

### • Ambientales

Una pérdida importante, una enfermedad crónica, una relación problemática, los problemas financieros o cualquier cambio indeseable en la forma de vivir, pueden también provocar un episodio depresivo.

## SINTOMAS DE DEPRESIÓN

- Estado anímico persistentemente triste, ansiedad o sensación de “vacío” .
- Sensaciones de desesperación, de pesimismo
- Sentimientos de culpabilidad, inutilidad e incapacidad.
- Pérdida del interés o del placer en actividades que anteriormente realizaba, incluyendo el acto sexual
- Despertarse muy temprano o dormir más de lo necesario.
- Pérdida de apetito y peso o, por el contrario, comer en exceso y aumentar de peso.
- Disminución de energía, fatiga o decaimiento.



## SÍNTOMAS (MANÍAS)

- Euforia inadecuada
- Irritabilidad inadecuada
- Insomnio grave
- Ideas de grandeza
- Hablar excesivamente
- Pensamientos caóticos y atropellados
- Aumento del deseo sexual
- Notable aumento de la energía
- Falta de sentido común
- Conducta social inadecuada

## TRATAMIENTO

Para tratar los trastornos depresivos, es necesario ser atendido por profesionales clínicos de salud mental y mantener el tratamiento.

## CÓMO AYUDARSE A SÍ MISMO

- No se fije metas difíciles ni adquiera grandes responsabilidades.
- Divida las tareas grandes en partes pequeñas.
- Procure estar con otras personas
- Participe en actividades que lo hagan sentir mejor.
- Busque ayude profesional



LÍNEA PAS: 1.800.981.0023 • 988  
• TDD: 1.888.672.7622  
DISPONIBLE 7 DÍAS / 24 HORAS

ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE  
SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN

**ASSMCA**



    /Assmca Online

[www.assmca.pr.gov](http://www.assmca.pr.gov)

Carr. No. 2 Km 8.2, Bo. Juan Sánchez,  
Bayamón, PR 00960  
Tel. (787) 763-7575



# DEPRESIÓN

**ASSMCA... Más cerca de ti.**