

# DEPRESIÓN MAYOR



La depresión mayor, o depresión grave, es un trastorno del estado de ánimo en un individuo en el que los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante semanas o más. La depresión puede afectar el manejo de enfermedades crónicas, así como causar discapacidad a corto plazo y disminución de la productividad. La depresión mayor no es una tristeza pasajera. Si no se trata, los síntomas pueden durar semanas, meses o años. Sin embargo, el tratamiento adecuado puede ayudar a la mayoría de las personas que sufren de la afección.

## Causas

La depresión es ocasionada por cambios químicos en el cerebro, factores genéticos, como por ejemplo, historial familiar de depresión y factores psicológicos como traumas, pérdida de un ser querido o relaciones difíciles o estresantes.

## Síntomas

La manifestación de la depresión puede variar de acuerdo a la etapa de vida en que nos encontremos, por esta razón los síntomas pueden presentarse de forma diferente de persona a persona.

### Algunos de los síntomas más comunes son:

- tristeza o irritabilidad que no mejora
- cambios persistentes en el patrón de sueño, apetito y energía
- dificultad para pensar, concentrarse y recordar
- falta de interés o placer en las actividades que generalmente disfrutaba
- sentimientos de culpa, de poca autoestima, de desesperanza y de un gran vacío
- ideas sobre el suicidio o la muerte
- malestares físicos constantes que no mejoran con tratamiento, por ejemplo, dolor de cabeza, molestias gastrointestinales y dolor crónico

## Tratamiento

La depresión mayor puede ser una enfermedad compleja, ya que muchas personas con depresión no buscan tratamiento o no completan el mismo. Por lo general, el tratamiento incluye una combinación de terapia de medicamentos y psicoterapia. Con una buena adherencia al tratamiento se pueden mejorar los síntomas, restablecer las actividades diarias y se puede prevenir una recaída.

### Las siguientes recomendaciones podrían ayudarle a sentirse mejor:

- Busque ayuda profesional.
- Haga ejercicio.
- Mantenga buenos hábitos de sueño.
- Realice actividades que sean diferentes a su rutina diaria, como una caminata, salir de paseo o ir al cine.
- Divida las tareas grandes en pequeñas, establezca prioridades, no se presione y haga lo que pueda, cuando pueda.
- Participe en actividades de grupo.
- Hable con alguien de confianza acerca de cómo se está sintiendo.
- Comparta con gente que le pueda brindar apoyo emocional, comprensión, paciencia y ánimo.
- No se aísle y permita que otros le ayuden.

Si tiene depresión puede que usted se sienta cansado, indefenso y sin motivación. Es importante entender que estos sentimientos son producto de la condición y no reflejan sus circunstancias reales. En la medida que usted reconozca su condición, busque ayuda profesional y cumpla con su tratamiento, los pensamientos negativos irán desapareciendo y su calidad de vida mejorará.

Para obtener apoyo y atender asuntos de salud mental llame a:

**MCS Solutions • 1.866.627.4327**

**24 horas / 7 días de la semana**

### Referencia:

Institutos Nacionales de Salud

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-sp>

NIH, MedlinePlus <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000945.htm>

Salud Completa **MCS** Classicare (HMO)

MCS Classicare es un plan HMO suscrito por MCS Advantage, Inc. H5577\_11641222\_C