



## Depresión: Folleto Psicoeducativo

### ¿Qué es la Depresión?

La depresión es una enfermedad que se caracteriza por un estado prolongado de desesperanza, apatía, fatiga y falta de motivación y disfrute. Puede ir de leve a grave. Cuando es leve, quizá te descubras rumiando tus defectos o los de otras personas. Tal vez te sientas resentida(o), irritable o enojada(o) la mayor parte del tiempo, sientas lástima por ti misma(o) o sientas la necesidad constante de ser reconfortada(o) por alguien. Quizá sufras diversos achaques que no parecen ser ocasionados por ninguna enfermedad.

Al empeorar la depresión, los sentimientos de profundo pesar y desesperanza se combinan con baja autoestima, culpa y dificultades para concentrarte y acordarte de cosas. Peor aún, puedes experimentar cambios en las funciones corporales básicas. Los ritmos habituales se desajustan: no puedes quedarte dormida(o), te despiertas de madrugada o duermes demasiado. No tienes hambre, o comes demasiado, o tu apetito está caótico. Otros pueden notar que estás agitada(o) o lenta(o), y descubres que tu energía para las actividades que antes disfrutabas es inexistente. Tal vez incluso sientas que la vida no vale la pena, y tengas pensamientos de que estarías mejor muerta(o).

**La depresión es una enfermedad seria** que requiere de comprensión, tratamiento y un buen plan de recuperación. Con la detección temprana, el diagnóstico y un plan de tratamiento, que puede incluir medicamento, psicoterapia y cambios en el estilo de vida, puedes mejorar. Pero **sin tratamiento, la depresión puede ser devastadora** tanto para ti como para tu familia.

Si ya has tenido un episodio de depresión, es muy probable que tengas otro a lo largo de tu vida. Si no recibes tratamiento, un episodio puede durar de meses a años. Si tienes depresión grave, puedes sentirte tan desesperanzada(o) que tienes riesgo de suicidio.

### ¿A Cuántas Personas Afecta la Depresión?

De acuerdo con cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), **350 millones de personas en el mundo sufren de depresión**. Esta enfermedad representa la **cuarta causa de pérdida de años saludables**. El pico más alto se presenta entre los 18 y los 35 años de edad, y de ahí se salta a adultos mayores a partir de los 65 a los 70 años. **Las mujeres tenemos 70% más de riesgo de padecerla** que los hombres.

Quizá te sorprendan los siguientes datos estadísticos acerca de cuántas personas sufren depresión en México:

- 3% de la población (**3 millones**) sufren depresión actualmente.
- 9.2% de la población ha sufrido de depresión en algún momento de su vida.
- De 10 personas que acuden a una consulta médica, cuatro presentan algún grado de depresión.
- 10.4% de las mujeres y 5.4% de los hombres sufrirá depresión a lo largo de su vida.



- **Menos de 20% de quienes sufren de depresión en nuestro país buscan ayuda,** y se estima que quienes lo hacen tardan hasta 14 años en llegar a un tratamiento especializado. Somos de los países en que más se retrasa la búsqueda de atención. Además de esto, solamente 50% de quienes acuden a servicios de salud reciben un tratamiento mínimo adecuado.
- Entre los factores que se asocian con no pedir ayuda se encuentran el estigma, listas de espera en el sector público, no contar con alguien que cuide a los hijos mientras se asiste a consulta y el desconocimiento del diagnóstico y del hecho de que es posible recibir ayuda.

### ¿Quién Se Deprime?

La depresión afecta a personas de todas las edades, razas y niveles socioeconómicos. Sin embargo, distintos grupos de personas experimentan la depresión de distinta manera.

- **Hombres.** Por razones culturales, los hombres pueden sentir más vergüenza acerca de su depresión y simplemente tratar de “aguantar” o utilizar alcohol o drogas para auto-medicarse. La depresión no tratada en hombres puede tener consecuencias devastadoras, puesto que **los hombres tienen cuatro veces más de riesgo de morir por suicidio que las mujeres.**
- **Mujeres.** Las mujeres tenemos 70% más riesgo de desarrollar depresión. Muchos factores que nos son únicos juegan un papel en este riesgo, incluyendo genética, biología, la reproducción, cambios hormonales y relaciones interpersonales.
  - Durante el ciclo menstrual, experimentamos cambios numerosos cambios. Muchas mujeres con depresión experimentan síntomas más intensos durante su ciclo menstrual.
  - Otro momento de especial vulnerabilidad es el período del embarazo y el posparto. Un estimado de **14-23% de mujeres sufren de depresión durante el embarazo** y aproximadamente **9-16% de las mujeres experimentarán depresión posparto**, enfrentando dificultades serias para funcionar puesto que la enfermedad puede ocasionar ansiedad, insomnio, brotes de llanto y pensamientos de hacerse daño a ellas mismas o hacer daño al bebé. Desafortunadamente, puesto que algunos de los síntomas pueden ser interpretados como “efecto de las hormonas” o “no ser buena mamá”, muchas mujeres con depresión durante el embarazo o el posparto no reciben la ayuda necesaria.
- **Adultos mayores.** La depresión en adultos mayores con frecuencia no es tratada, porque muchas personas creen que la depresión es parte normal del envejecimiento y una reacción normal a la presencia de enfermedad crónica y pérdidas que acompañan a esta etapa de la vida. Si eres adulto mayor y sufres de depresión, ésta puede manifestarse de forma distinta, caracterizándose por problemas de memoria y quejas vagas de achaques. Por otra parte, puede ser también un efecto adverso de condiciones médicas o medicamentos comúnmente prescritos en este grupo de edad.
- **LGBT.** Las personas homosexuales, bisexuales y transgénero tienen un mayor riesgo de depresión porque enfrentan discriminación y estigma por parte de la sociedad en general, y con frecuencia también por parte de miembros de la familia, colegas de trabajo o compañeros de escuela.



- **Niños y adolescentes.** En este grupo de edad, hay un mayor riesgo de depresión en presencia de TDAH, trastornos de aprendizaje, trastornos de ansiedad y trastorno oposicionista desafiante. Un(a) niño(a) o adolescente que ha experimentado estrés significativo, abuso o trauma, ha tenido una pérdida significativa o tiene una historia familiar de trastornos del estado de ánimo tiene mayor riesgo de depresión. Es más probable que niños y adolescentes que sufren de depresión se quejen de dolor o molestias vagas que de su estado emocional. Los adolescentes con depresión pueden manifestar mucha irritabilidad, tornarse agresivos, involucrarse en abuso de alcohol u otras sustancias o tener pobre desempeño escolar. Durante un episodio depresivo, los adolescentes tienen un mayor riesgo de suicidio. De hecho, el suicidio es la tercera causa de muerte entre adolescentes de 15-19 años.

### ¿Cómo Se Manifiesta la Depresión?

Tal y como con cualquier condición de salud mental, cada personas que atraviesa por un episodio de depresión experimenta los síntomas de distinta manera. Pero para la mayoría de las personas, la depresión afecta el funcionamiento cotidiano. Dentro de los síntomas de la depresión están:

- **Cambios en el estado de ánimo.** La depresión se asocia con ánimo bajo. También es frecuente que quien la sufre manifieste irritabilidad extrema – esto es particularmente frecuente en adolescentes, pero también ocurre en adultos.
- **Falta de interés.** Si sufres de depresión puedes notar que has perdido el interés en tus actividades habituales, o incluso que no puedes disfrutar de lo que antes te daba placer. Puedes también notar que tu deseo sexual está bajo o ausente.
- **Cambios en el sueño.** Es posible que notes dificultades para quedarte o permanecer dormida(o), o que te despiertes muy temprano por la mañana. También puede ser que te descubras durmiendo más que de costumbre.
- **Cambios en el apetito.** Puede ser que tu apetito aumente o disminuya de manera significativa, asociándose esto con aumento o pérdida de peso.
- **Dificultad para concentrarse.** Quizá notes que te cuesta trabajo concentrarte o que estás muy distraída(o). Incluso leer el periódico o seguir la trama de un programa de televisión puede ser difícil.
- **Dificultad para tomar decisiones.** Con la depresión se vuelve muy difícil tomar decisiones, grandes o pequeñas – desde qué ponerte en la mañana, qué preparar de comer o qué ponerle a tus hijas(os).
- **Pérdida de energía.** Si estás deprimida(o) puedes sentir fatiga, notar que piensas lento o que no puedes hacer las tareas cotidianas como antes.
- **Sentimientos de culpa e impotencia.** Durante los episodios de depresión, las personas se concentran en las pérdidas o los fracasos y sienten culpa e impotencia excesivas. Los pensamientos del tipo “soy un(a) perdedor(a)”, o “el mundo es un lugar terrible” o “no puedo con esto” pueden apoderarse de tu mente.
- **Desesperanza.** La depresión puede hacer que sientas que nada bueno te va a ocurrir nunca, que no hay manera de salir de esta situación y que estás condenada(o) a vivir así para siempre. Ésta no es la realidad, pero pensamientos de este tipo pueden detonar ideas de muerte, que necesitan tomarse muy en serio.
- **Cambios en el movimiento.** Si tienes depresión, puedes encontrarte debilitada(o) o agitada(o).



- **Dolores y achaques físicos.** Algunas personas descubren que, más que identificar los aspectos emocionales de la depresión, sufren de numerosos o persistentes achaques – dolores de cabeza, dolor de espalda, malestar gastrointestinal, etc.

Ahora, si bien tendemos a pensar que una persona deprimida está triste y desmotivada todo el tiempo, que se la pasa en la cama, que nunca convive con otras personas y/o que se le nota de manera evidente, esto no es cierto. A continuación te compartimos formas de presentación “atípicas”.

### Depresión “Sonriente” (Depresión Atípica)

En esta forma de manifestarse, **puedes parecer feliz ante otros, e incluso puedes experimentar alegría o desaparición de los síntomas emocionales de la depresión cuando ocurre algún evento agradable o recibes una buena noticia. Sin embargo, la vida te resulta difícil o te abruma, sientes como que “no eres tú” y manifiestas alguno (o varios) de los siguientes síntomas:**

- aumento del apetito con aumento de peso
- aumento del deseo de dormir
- sensación de pesadez
- dificultades en relaciones interpersonales (pareja, amigos, ámbito laboral) porque estás muy sensible al rechazo o a la crítica; es muy posible que tú o personas cercanas atribuyan estas dificultades a una “mala actitud” y que no busques ni recibas la ayuda que necesitas.

### Depresión “Altamente Funcional”

Si bien éste no es un diagnóstico clínico, es el término que utilizamos para describir la presencia de depresión en personas altamente productivas, que tienen una relación de pareja estable, un buen empleo, un nivel educativo alto y numerosos logros escolares o profesionales. Si perteneces a este grupo, **tu vida pública, profesional o social parece estar bien. Pero detrás de la máscara y con las puertas cerradas, tu mente está llena de pensamientos de que no vales nada, de que eres inadecuada(o) y te sientes desesperanzada(o) y abrumada(o).**

¿Cómo saber que estás deprimida(o) si eres altamente funcional?

Quizá tiendes a aislarte durante períodos, o a notar gran resistencia a responder llamadas, participar en eventos sociales o saludar a conocidos cuando te los encuentras en la calle.

Tal vez sientas que hay una brecha entre cómo te sientes por dentro y cómo te ven las personas a tu alrededor.

A continuación te comparto algunas características con las que muchas personas con depresión “altamente funcional” se identifican.



- **Eres muy dura(o) contigo misma(o).** Las personas con depresión altamente funcional tienden a tener múltiples logros porque se exigen mucho. Y mientras que esto podría parecer maravilloso a quienes te rodean, puede llevarte a un punto en donde constantemente te estás criticando por no haber sido lo suficientemente buena(o).
- **El trabajo se convierte en una lucha contra corriente.** Vives angustiada(o) por las metas a cumplir, al grado que las tareas más pequeñas o cotidianas se vuelven abrumadoras.
- **Abusas del alcohol u otras sustancias o te refugias constantemente en la comida.** Éste es un intento de auto-medicarte, y te permite lidiar con el malestar que te acompaña de manera constante.
- **Constantemente sientes que estás perdiendo el tiempo, a pesar de todos tus logros.** La búsqueda de nuevas fuentes de disfrute, incluso cambio de carrera, te ofrece poca satisfacción, porque el tema no es que estés perdiendo el tiempo, sino que sufres de *anhedonia*, uno de los principales síntomas de la depresión, que te impide disfrutar de las cosas.

Si te sientes identificada(o), es muy probable que no hayas revelado cómo te sientes por miedo a ser discriminada(o), juzgada(o) o estigmatizada(o). Sin embargo, **al recibir la ayuda que necesitas es muy probable que te involucren de manera muy activa en tu terapia y proceso de recuperación, y que disfrutes del proceso de auto-descubrimiento que éste involucra.**

### ¿Qué Causa la Depresión?

La depresión no tiene una causa única. Puede ser detonada por algún evento o puede ocurrir de manera espontánea sin estar asociada con una crisis o enfermedad. Sabemos, sin embargo, que hay varios factores que contribuyen a la depresión.

- **Trauma.** Si has experimentado trauma o abuso, particularmente en edades tempranas (lo que se conoce como “experiencias adversas en la infancia”, esto puede ocasionar cambios a largo plazo en cómo responde tu cerebro al miedo y el estrés. Estos cambios pueden explicar por qué las personas que tienen esta historia tienen más probabilidades de experimentar depresión
- **Genética.** Si bien la depresión y el riesgo de suicidio tiende a encontrarse en distintos miembros de la misma familia, la herencia es solamente un factor. Los gemelos idénticos comparten 100% de los genes, pero solamente en el 30% de los casos ambos gemelos experimentan depresión. Si tienes una tendencia genética a experimentar depresión, es más probable que aparezcan los síntomas a una edad temprana.
- **Circunstancias de vida.** La presencia de estrés crónico y lo que se conoce como “síndrome de burnout” se asocian con la presencia de depresión.
- **Otras condiciones médicas.** Las personas que tienen una historia de alteraciones del sueño, enfermedades médicas (como diabetes o enfermedad cardíaca), dolor crónico,



ansiedad y trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) tienen más probabilidades de desarrollar depresión.

- **Abuso de alcohol y de sustancias.** Un porcentaje significativo de personas con abuso o adicción al alcohol u otras sustancias padecen de depresión.

## ¿Cómo se Diagnostica la Depresión?

Si sospechas que tienes síntomas de depresión, es necesario que un médico especialista en salud mental te evalúe. Te hará una entrevista detallada y una exploración física y es posible que te pida estudios de laboratorio. A continuación te compartimos un cuestionario breve que denominamos de “tamizaje”, para identificar si estás manifestando síntomas de depresión. Sin importar los resultados de este cuestionario, por favor si tienes malestar no dejes de buscar ayuda.

### Patient Health Questionnaire (PHQ-9)\*

Durante las *últimas 2 semanas*, ¿con qué frecuencia te han causado malestar los siguientes problemas?

	Para nada	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi diario
1. Poco interés o placer en hacer cosas.	0	1	2	3
2. Sentirte apachurrada(o), deprimida(o) o desesperanzada(o).	0	1	2	3
3. Dificultad para quedarte o permanecer dormida(o), o dormir demasiado.	0	1	2	3
4. Sentirte cansada(o) o con poca energía.	0	1	2	3
5. No tener apetito o comer demasiado.	0	1	2	3
6. Sentirte mal acerca de ti misma(o)... o que eres un fracaso, te has decepcionado o has decepcionado a tu familia.	0	1	2	3
7. Dificultad para concentrarte, como al leer el periódico, ver la TV o trabajar.	0	1	2	3
8. Moverte o hablar tan lento que otras personas lo noten. O lo contrario, estar tan inquieta(o) o agitada(o) que te has estado moviendo más de lo habitual.	0	1	2	3
9. Pensamientos de que sería mejor morirte, o ganas de lastimarte.	0	1	2	3

Si marcaste *cualquier problema*, ¿qué tanto te han *dificultado* hacer tu trabajo, cuidar de cosas en casa, o relacionarte con otras personas?

Nada \_\_\_\_\_  
Algo \_\_\_\_\_  
Mucho \_\_\_\_\_  
Extremadamente \_\_\_\_\_



### Puntuación

- 5-9 Depresión leve
- 10-14 Depresión moderada
- 15-19 Depresión moderadamente grave
- 20-27 Depresión grave

Si marcaste 4 casillas sombreadas o más, u obtuviste una puntuación de 5 o más, es probable que tengas depresión. Por favor acércate a nosotros o acude con un médico de tu confianza. Si tu puntuación es de 15 o más o tienes pensamientos de muerte o ganas de lastimarte, acude cuanto antes.

\*Esta versión, para fines exclusivamente informativos y educativos, ha sido adaptada del PHQ9 © Pfizer Inc. Todos los derechos reservados. Este cuestionario no sustituye el diagnóstico experto.

### ¿Qué Hacer Si Tienes Depresión?

Actualmente, hay una diversidad de opciones de tratamiento para que puedas recuperarte de la depresión y prevenir recaídas. Después de una evaluación detallada, tu médico puede recomendarte diversas opciones de tratamiento:

- **Medicamentos**
- **Psicoterapia**
- **Terapia basada en mindfulness**
- **Terapias de estimulación cerebral**
- **Terapia de luz**, utilizada particularmente para el trastorno afectivo estacional
- **Ejercicio**
- **Terapias complementarias** que incluyen acupuntura, meditación, medicina mente-cuerpo, medicina funcional y nutrición

### ¿Con qué Otras Condiciones Se Asocia la Depresión?

Si tienes depresión, es posible que tengas condiciones adicionales:

- Trastornos de ansiedad, incluyendo trastorno de estrés post-traumático (TEPT)
- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)
- Abuso de alcohol u otras sustancias

Si tienes un trastorno alimentario, es posible que tengas depresión.

### ¿Cómo Puedes Cuidar de Tu Cuerpo para Apoyar Tu Recuperación?

- **Actívate.** El ejercicio es una de los mejores antidepresivos. Te ayuda a mejorar tu estado de ánimo y tu función cognitiva. Lo ideal es que participes en algún tipo de ejercicio aeróbico (caminar a paso rápido, hacer bicicleta, elíptica, nadar) pero cualquier tipo de movimiento ayuda. La práctica de yoga particularmente tiene grandes beneficios, y no necesita ser yoga vigorosa; de hecho, la yoga suave y restaurativa puede ser de gran



ayuda. En general, como sabes, desde nuestra filosofía en Mindful Eating México® promovemos movimiento gozoso. Sin embargo, cuando estás deprimida(o) puedes no disfrutar nada, así que, en caso de depresión, no tienes que disfrutarlo, solo hazlo (honrando por supuesto la intención de cuidar de tu cuerpo).

- **Participa en prácticas contemplativas.** La meditación, la oración, y otras prácticas contemplativas activan la respuesta de relajación, contribuyendo a activar los mecanismos de reparación y sanación de tu cuerpo.
- **Nútrete.** Aumentar tu consumo de alimentos enteros, de origen natural, ricos en nutrientes y disminuir tu consumo de alimentos procesados, así como hidratarte con agua natural te ayudará a recuperarte de la depresión.
- **Evita fumar.** Además de los múltiples riesgos para tu salud, el cigarro puede exacerbar las alteraciones del estado de ánimo y la ansiedad.
- **Modera tu consumo de cafeína.** Esto te ayudará con los síntomas de ansiedad e irritabilidad que con frecuencia acompañan a la depresión, además de contribuir a que duermas mejor, de manera que tu estado de ánimo sea más estable.
- **Evita beber alcohol, así como el consumo de otras sustancias.** El alcohol es una sustancia que deprime directamente al sistema nervioso central. El uso de alcohol y otras sustancias puede *parecer* una forma eficaz para lidiar con el malestar, pero de hecho empeora la depresión.
- **Duerme lo suficiente.** Procura evitar el uso de pantallas un par de horas antes de dormir, y dormir lo suficiente, por lo menos 7 horas. \* Si como síntoma de la depresión estás durmiendo demasiado, es importante que no permanezcas más de 9 horas en la cama y te actives.

En Mindful Eating México® te ofrecemos tratamiento integral para que puedas recuperarte de la depresión y prevenir recaídas, incluyendo terapia cognitiva basada en mindfulness, respaldada por el UK National Institute of Clinical Excellence (NICE). Contáctanos en [info@mindfuleatingmexico.com](mailto:info@mindfuleatingmexico.com) o agenda una cita a través de nuestra página web: <http://mindfuleatingmexico.com/agenda-tu-cita/>. Si tienes dificultades económicas, puedes beneficiarte de los servicios de nuestra Clínica Comunitaria: <http://mindfuleatingmexico.com/clinica-comunitaria/>.

*Este folleto tiene fines informativos y educativos, y en ningún caso sustituye el diagnóstico o tratamiento individualizado.*