

¿Qué es La Depresión y Cómo se Trata?

La depresión es un trastorno grave del estado de ánimo que afecta la forma de pensar, sentir y manejar la vida cotidiana. Puede hacer que tareas sencillas como comer, dormir o trabajar resulten muy difíciles.

Existen diferentes tipos:

- Depresión mayor: síntomas intensos que duran al menos dos semanas.
- Trastorno depresivo persistente (distimia): síntomas más leves, pero que duran mucho más tiempo (a menudo años).

La depresión no tiene una única causa. Puede deberse a una combinación de factores:

- Tus genes o antecedentes familiares.
- Cambios en la química del cerebro.
- Acontecimientos estresantes en la vida (pérdidas, traumas, grandes cambios vitales).
- Otros problemas de salud o enfermedades crónicas.
- Cambios hormonales o corporales.

A veces es difícil determinar con exactitud por qué se inicia. Los enfoques comunes para tratar la depresión incluyen:

- Terapia conversacional (psicoterapia).
- Medicación (antidepresivos).
- Terapia electroconvulsiva (TEC).
- Autocuidado y cambios en el estilo de vida.

