

# Trastornos depresivos

¿Se siente enojado, triste, culpable... y no se puede concentrar?

Estimado (a) profesor (a): Tal vez esta información pueda interesarle.

## ¿Qué son los trastornos depresivos?

Son un conjunto de enfermedades que tienen como característica común a la tristeza. La tristeza es una emoción básica en todos los seres humanos, sin embargo, en los trastornos depresivos ésta se vuelve persistente y además se acompaña de otras señales: incapacidad para disfrutar, afectaciones en la concentración, cambios en ciclos de sueño, en la manera de alimentarse, disminución en la energía y en la autoestima, entre otros.

Dado que en los trastornos depresivos se afecta el sistema de neurotransmisores del cerebro, éstos no pueden resolverse solamente con la intención de "echarle ganas"; deben ser atendidos por personal especializado o de lo contrario los síntomas pueden durar meses y años, que pueden convertirse en décadas. Además del malestar, las personas no pueden realizar sus actividades cotidianas, lo que afecta empleos, pareja, hijos, estudios, finanzas y proyectos futuros. Desafortunadamente, una gran cantidad de personas con trastornos depresivos no buscan el tratamiento adecuado. La buena noticia es que hay tratamientos efectivos para atenderla.

## ¿Qué tipos de trastornos depresivos existen?

Existen diversos tipos, entre ellos: **Trastorno de depresión mayor** (estado deprimido o pérdida de interés, durante al menos dos semanas, además de un listado de síntomas que se relatan más adelante en este documento), **Trastorno depresivo persistente** (también conocido como "distimia", es un estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, durante un mínimo de dos años), **Depresión con síntomas de psicosis** (además de la depresión se presentan síntomas de psicosis, como los delirios o alucinaciones), **Depresión perinatal** (cuando una mujer sufre depresión durante el embarazo o después del parto). Otras condiciones en las cuales pueden presentarse síntomas depresivos son los **Trastornos del espectro bipolar** (se presentan episodios de ánimo elevado o euforia, y episodios de ánimo bajo o depresivo).

## ¿Cómo reconocer a los trastornos depresivos?

Uno de los trastornos depresivos más descritos es el **Trastorno de Depresión Mayor**, que presenta diversas características:

- **En las emociones:**
  - Estado de ánimo triste, sensación de "vacío".
  - Pérdida de interés o de placer en actividades o pasatiempos que antes se disfrutaban (incluso en comer o tener actividad sexual).
  - Inquietud, irritabilidad, enojo.
- **En las capacidades cognitivas y el pensamiento:**
  - Dificultad para concentrarse o recordar.
  - Dificultad para tomar decisiones.
  - Ideas de desesperanza y pesimismo.
  - Ideas de culpa e inutilidad.
  - Imaginar que muere, o alguna idea para suicidarse.
- **En el cuerpo:**
  - Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento médico, como dolores de cabeza, trastornos digestivos, y otros dolores.
  - Disminución de energía, fatiga, agotamiento, sensación de estar "en cámara lenta".
  - Sensación de inquietud.
  - Insomnio; despertarse más temprano o dormir más de lo acostumbrado.
  - Pérdida de peso, apetito o ambos, o por el contrario comer más de lo acostumbrado y aumentar de peso.
- **En la conducta:**
  - Aislamiento.
  - Conductas de autolesión o suicidio.

## Referencias

- American Psychiatric Association (2014) Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Washington. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (2021). Depresión. Instituto Nacional de Salud Mental.
- Kaplan, H., Sadock, B.J., Grebb, J.A. (2015) Sinopsis de Psiquiatría. 11ª edición. Editorial Médica Panamericana.
- Lara, A. (1995) ¿Es difícil ser mujer? Una guía sobre depresión. Instituto Nacional de Psiquiatría. México.
- Martínez, G., (2016). Identificación de malestar emocional y síndrome de burnout en docentes universitarios (tesis de maestría). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Martínez, G. y Keller, J.M. (2019) Promoción de la salud mental: una necesidad ante los síntomas de ansiedad, depresión y síndrome de burnout en el profesorado universitario, en Valero, A.I. *Promoción, alfabetización e intervención en salud: experiencias desde la multidisciplinaria*. Escuela Nacional de Trabajo Social, Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Medina-Mora y cols. (2003) Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios. Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica. Salud Mental, Vol. 26, No. 4, agosto 2003
- Unda, S. G., (2015). Factores de riesgo psicosocial laboral asociados a la aparición del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) y sus consecuencias en la salud de profesores universitarios (tesis de doctorado). Universidad Nacional Autónoma de México, México.

## ¿Cuál es la causa de los trastornos depresivos?

No existe una causa única, en la mayoría de los casos existen factores psicosociales que interactúan con factores biológicos.

### Factores Psicosociales:

- Los acontecimientos de vida estresantes como la pérdida de una relación significativa (por duelo o separación) o el cambio de una situación vital (jubilación, una nueva etapa en el ciclo vital o un nuevo rol social) son circunstancias que pueden asociarse con el inicio de un episodio depresivo.
- La personalidad previa puede ser un factor predisponente para depresión de acuerdo a la manera en la que se afronta al estrés cotidiano y a la adaptación a los cambios.
- Las adversidades en la infancia como el abuso psicológico, físico y sexual se pueden asociar con cuadros crónicos de depresión.

### Factores Biológicos:

- Predisposición genética. Algunos trastornos depresivos pueden tener una predisposición relacionada con algunos genes, que confieren riesgo de padecer depresión.
- Factores bioquímicos en el cerebro. Algunas disfunciones de neurotransmisores (serotonina, noradrenalina, dopamina) se relacionan con el desarrollo de la depresión. La mayoría de los fármacos actuales, se enfocan en optimizar el funcionamiento de estas sustancias.
- Factores hormonales e inflamatorios. Recientemente se ha demostrado la participación de las células y sustancias inflamatorias implicadas en la depresión así como distintas vías hormonales que influyen en su aparición.

## ¿Qué especialistas pueden ayudarle a tratar los trastornos depresivos?

**Psicólogos.** Hay de distintas especialidades (educativos, sociales, laborales, etc.), pero solamente los psicólogos clínicos están preparados para dar psicoterapia. Los psicólogos no pueden recetar medicamentos.

**Psiquiatras.** Son médicos que hacen una especialidad en problemas de salud mental (Psiquiatría). Esto los capacita para recetar medicamentos. Algunos psiquiatras también se capacitan para dar psicoterapia.

**Trabajadores sociales y Pedagogos.** Algunos de estos profesionistas se han capacitado para sugerirle a dónde acudir y para impartir cursos psicoeducativos, esto es, que le ayuden a comprender aspectos básicos del trastorno y cómo cuidar de sí mismo.

## ¿Cómo es el tratamiento de los trastornos depresivos?

Dependerá de la gravedad. Pueden ser útiles la psicoterapia y los medicamentos. Los medicamentos pueden tardar semanas en hacer efecto, así que es importante tener atención lo más rápido posible.

Es importante que busque la atención de psicólogos clínicos o psiquiatras en la zona donde vive. Puede comunicarse con la **Asociación Psiquiátrica Mexicana**, que cuenta con un directorio de psiquiatras. Su página electrónica es: <https://psiquiatriasapm.org.mx/>

En la Ciudad de México puede contactar al **Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz"**. Teléfono 554160-5372. Consulte la página web <http://www.inprf.gob.mx/clinicos/preconsulta.html> Dirección: Calzada México Xochimilco No. 101 Alcaldía Tlalpan, Ciudad de México (Zona de hospitales).

Si es personal de la UNAM, puede solicitar atención en el **Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la UNAM**. Circuito interior, Edificio F (frente a Facultad de Medicina, cerca de la salida hacia Cerro del Agua). Teléfono: 555623 2127 ó 555623 2128. De lunes a viernes, 08:30 a 16:30. Presentar credencial o talón de pago.

**Elaboración:** Guillermo Martínez Cuevas. Maestro en Psicología Clínica y Mtro. en Ciencias, Salud Mental Pública. Profesor en el área "Psicología y educación", Colegio de Pedagogía, Facultad de Filosofía y Letras. UNAM. Coordinador de Profesionalización del Docente. Centro de Formación y Profesionalización Docente (CFOP) dependiente de la Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia (CUAIEED), Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Correos electrónicos: [guillermomartinezc@filos.unam.mx](mailto:guillermomartinezc@filos.unam.mx) / [guillermo\\_martinez@cuaiied.unam.mx](mailto:guillermo_martinez@cuaiied.unam.mx)

**Revisión:** Dra. Dení Álvarez Icaza González. Médico psiquiatra. Secretaria Técnica del Comité Técnico para la Atención a la Salud Mental de la Comunidad de la UNAM. Secretaria de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria. UNAM. Correo electrónico: [comitetecnicosaludmental@unam.mx](mailto:comitetecnicosaludmental@unam.mx)

Dr. Ricardo Ríos Flores. Médico Psiquiatra. Subdirector del Centro de Información y Documentación Científica. Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz". Correo electrónico: [dr\\_riosflores@imp.edu.mx](mailto:dr_riosflores@imp.edu.mx)

Mayo de 2022

