



# DEPRESIÓN

La depresión es tratable. Buscar ayuda es valentía.

## ¿Qué es depresión?

La depresión es un trastorno médico frecuente, más que tristeza pasajera. Se caracteriza por **ánimo bajo persistente y/o pérdida de interés o placer**, por mas de 2 semanas, con impacto en sueño, energía, apetito, concentración y funcionamiento diario.



## Señales para consultar

Considere evaluación si hay varios de estos síntomas la mayor parte del día por mas de 2 semanas:

- Tristeza, vacío, irritabilidad o llanto fácil
- Pérdida de interés/placer (anhedonia)
- Cambios de sueño o apetito, fatiga marcada
- Dificultad para concentrarse o decidir
- Culpa excesiva, desesperanza, inutilidad
- Aislamiento o consumo de alcohol/sustancias para "sentirse mejor"



## ¿Cómo se evalúa la depresión?

- **Entrevista clínica:** síntomas, duración, severidad, detonantes, comorbilidad, riesgo suicida.
- **Contexto vital:** familia, trabajo, duelos, migración, violencia, apoyos.
- **Revisión médica:** descartar causas que simulan o empeoran la depresión: tiroides, anemia, fármacos, dolor crónico, etc.



## Tratamiento de la depresión

- Psicoterapia basada en evidencia
- Medicación: Fármacos para disminuir los síntomas depresivos
- Fitoterapia y farmacognosia seleccionada y con supervisión
- Hábitos y herramientas: higiene del sueño, actividad física, etc.



## Señales de alarma




- Ideas de hacerse daño o de muerte
- Desconexión con la realidad: alucinaciones, delirios
- Incapacidad para alimentarse, levantarse o cuidarse
- Agitación extrema o abuso de sustancias
- **Si hay ideas suicidas: asistir a emergencia de forma inmediata**



## Fuentes

- World Health Organization. Depression [Internet]. Geneva: WHO; s. f. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- National Institute of Mental Health. Depression [Internet]. Bethesda (MD): NIMH; s. f. Available from: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>
- National Center for Complementary and Integrative Health. St. John's Wort [Internet]. Bethesda (MD): NCCIH; s. f. Available from: <https://www.nccih.nih.gov/health/st-johns-wort>
- European Medicines Agency. Hyperici herba – herbal medicinal product [Internet]. Amsterdam: EMA; s. f. Available from: <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/hyperici-herba>



 Paz y Luz Mental  +502 5909 1680  @pazyluzmental

Atención profesional, humana y confidencial

[www.pazyluzmental.com](http://www.pazyluzmental.com)

