

## DEPRESIÓN

En esta edición de nuestro Boletín PUNTO INFORMATIVO hablaremos de la **DEPRESIÓN**: una enfermedad que puede ser mortal si no se detecta y controla a tiempo, especialmente en la población entre 18 y 44 años. Conozcamos su definición, diagnóstico y tratamiento.

### DEFINICIÓN

Los trastornos depresivos se caracterizan por un estado de ánimo persistentemente bajo, pérdida de interés, trastornos neurovegetativos y reducción de energía, causando diversos grados de disfunción social y laboral.

Estos trastornos son la cuarta causa de discapacidad en el mundo, en especial en las personas entre 18 y 44 años. La prevalencia de depresión mayor se encuentra entre 5 % y 10 %, es más frecuente en mujeres y si hay un familiar en primer grado afectado.



La etiología incluye variables biológicas y sociales, como la desregulación del eje hipotalámico-pituitario-adrenal, alteraciones de las concentraciones de neurotransmisores, bajos niveles de noradrenalina y dopamina, compromiso serotoninérgico que contribuye a los síntomas físicos, así como eventos estresantes en la vida.

### Diagnóstico

Los síntomas depresivos incluyen el estado de ánimo triste y anhedonia. Alteraciones del peso, el sueño, libido, baja energía, culpa excesiva, falta de concentración e ideación suicida. Se debe revisar el historial de depresión, comorbilidades, dolor crónico, quejas somáticas inexplicables, falta de respuesta al tratamiento, abuso de sustancias y evaluar el riesgo de suicidio.

Los trastornos depresivos se pueden clasificar en: distimia, depresión menor y depresión mayor.

- En la distimia el paciente tiene tres o cuatro síntomas distímicos, incluyendo el estado de ánimo deprimido durante 2 o más años. Los síntomas distímicos son: estado de ánimo depresivo, cambios del apetito, trastornos del sueño, baja energía, baja autoestima, falta de concentración y desesperanza.
- La depresión menor se caracteriza por la presencia de dos a cuatro síntomas depresivos, incluyendo tanto el estado de ánimo triste o anhedonia, por lo menos, 2 semanas.

- El trastorno depresivo mayor se caracteriza por la presencia de, al menos, cinco síntomas como por ejemplo, estado de ánimo depresivo casi todos los días, disminución del interés o placer en las actividades diarias, disminución o aumento significativo de peso o apetito, insomnio o hipersomnia, pérdida de energía, sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos, disminución de la concentración, pensamientos recurrentes de muerte, ideación suicida recurrente sin un plan específico. Cuanto mayor sea el número de síntomas, más grave es la depresión. Los episodios severos pueden incluir síntomas psicóticos como la paranoia o alucinaciones.

Hay tres subcategorías de la depresión mayor: leve, con pocos síntomas. Moderado, el número más de lo necesario de los síntomas para el diagnóstico de la depresión con mayor intensidad y deterioro en el funcionamiento. Grave, muchos síntomas con deterioro funcional intenso, pueden estar presentes características psicóticas como alucinaciones o paranoia.



### **Tratamiento**

Las opciones de tratamiento incluyen intervenciones de apoyo, psicoterapia, medicamentos y la terapia electroconvulsiva. Los objetivos son eliminar los síntomas de la depresión, mejorar el funcionamiento diario, reducir la tendencia al suicidio y prevenir las recaídas.

### **Referencias**

Whooley MA, Simon GE. Managing depression in medical outpatients. N Engl J Med. 2000;343:1942-1950.

Remick RA. Diagnosis and management of depression in primary care: a clinical update and review. CMAJ. 2002;167:1253-1260.

NICE. Depression. The treatment and management of depression in adults. [Internet]. Consultado en junio 2012. Disponible en: <http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/12329/45888/45888.pdf>