

# ¿Qué es la Depresión?

*"No poder controlar lo que te sucede es frustrante. Da miedo. Es agotador."*

Michelle Wojcik vive con depresión. La depresión no es solo sentirse triste sobre algo. Es un trastorno de ánimo serio que puede afectar a cualquiera. Michelle fue diagnosticada a los 12 años.

*"Me aislé, y no quería salir de mi cuarto. No quería hacer nada. No quería hablar con mi familia."*

*"No es únicamente sentirse triste por dos días, o una vez al mes. Es más persistente, dos semanas cuando menos, de sentirse constantemente deprimido y tener esos síntomas."*

Cuánto duran depende del tipo de depresión que usted tiene. Los dos tipos más comunes de depresión son el Trastorno Depresivo Mayor y el Trastorno Depresivo Persistente. Para ser diagnosticado con depresión mayor, debe tener episodios de depresión que duran cuando menos dos semanas y que interfieran con su vida. Entre un episodio y otro, es posible que no tenga síntomas.

Jim Hill fue diagnosticado después de un intento de suicidio en 1993.

*"Pasé por episodios de depresión periódicamente. Unos más severos que otros. Unos más largos que otros. Algunos relativamente más cortos. Llegan a la hora que sea, se van cuando deciden irse."*

El otro tipo más común de depresión, el trastorno depresivo persistente, tiene síntomas que duran cuando menos dos años, pero tienden a ser menos severos a los síntomas de depresión mayor. Otros tipos de depresión incluyen el trastorno afectivo estacional, que con frecuencia afecta a las personas durante los meses de invierno, cuando hay menos luz del sol, y el trastorno disfórico premenstrual, que es una forma severa del SPM.

*"Dependiendo del tipo de depresión que tiene y de los síntomas de esa depresión, usted y su doctor tomarán la decisión sobre el medicamento que sea mejor para usted."*

Los síntomas de depresión pueden incluir: sentimientos de tristeza, de ser inútil y sin esperanza, falta de interés, nivel muy bajo de energía, poca motivación, dificultad para la concentración, dificultad para recordar o tomar decisiones, dificultad para dormir, y pensamientos sobre la muerte. Es posible que también tenga síntomas físicos.

*"Puede causar cambios de peso, el apetito puede aumentar o disminuir. No es solo un estado de ánimo."*

Michelle al crecer, entraba y salía de instituciones mentales. Sus síntomas empeoraron e incluyeron autolesiones, y se cortaba si se sentía estresada o triste. Michelle también intentó el suicidio.

*"Sentía que era una carga para otras personas debido a mis síntomas y porque no era capaz de controlar mis propias acciones."*

Entonces, ¿qué causa depresión? Hay cosas que pueden hacer que una persona sea más vulnerable que otra. La constitución de su cerebro, cómo está conectado, puede ser un factor. Como también su historial familiar.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



# ¿Qué es la Depresión?

*"Si un miembro de su familia tiene depresión severa, usted corre mayor riesgo de tenerla."*

Ese fue el caso para Jim Hill, su padre posiblemente sufrió depresión, aunque sentía vergüenza de admitirlo.

*"Cuando mi papá murió en el 2010, había sufrido de depresión toda su vida. Y a los 68 años porque era estigmatizante, no había recibido ningún tratamiento."*

Jim dice, que, durante su crecimiento, la depresión de su papá provocó muchos problemas en casa. Finalmente murió, sin recibir tratamiento. Los síntomas de depresión de Jim aparecieron cuando era niño.

*"Esta enfermedad me siguió cada año de mi vida."*

Otras causas posibles de depresión incluyen grandes cambios de vida en cuanto a relaciones o finanzas, trauma, Y estrés crónico, lo que puede causar cambios en su cerebro y cuerpo.

*"El cortisol, es la hormona del estrés que se libera durante y después del estrés, se eleva en personas crónicamente deprimidas."*

Cuando está estresado, su cerebro detona el sistema interno de alarma de su cuerpo. Cuando se activa la alarma, su cuerpo libera una hormona llamada cortisol, que ayuda a que su cuerpo se prepare para el estrés. El cortisol afecta muchas partes de su cuerpo, incluyendo su ritmo cardíaco y su presión. En tiempos de estrés elevado y constante, el cortisol puede impactar la capacidad del cerebro para controlar su ánimo provocando el riesgo de depresión y ansiedad.

Tanto Michelle como Jim buscaron ayuda y ahora están bajo tratamiento y controlan con éxito su depresión.

*"Debes saber que no estás solo. No puedo decirte cuánto hubiera querido saber esto."*

*"Puedes vivir una vida plena cuando reconozcas que eres una persona con una condición mental y eso es lo que eres. Es parte de quien eres. No es la suma de todo lo que eres."*

Si siente que puede estar deprimido, pida ayuda de un profesional para la salud mental.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

