

---

# ¿Cuáles son las causas de la depresión?

La depresión es una enfermedad real y tratable. Existen determinados factores que pueden desencadenarla. A continuación se indican las causas más comunes conocidas. Cualquiera de estos factores, o una combinación de ellos, puede aumentar las probabilidades de depresión. Algunas veces la depresión puede surgir sin que exista una causa clara, pero en cualquier caso es un problema que tiene tratamiento.

## **Pérdida o estrés**

La depresión puede ocurrir en niños y adultos, pero suele comenzar en la edad adulta. La tristeza tras la muerte de un ser querido, el fin de una relación u otro tipo de pérdida, puede convertirse en depresión. Ciertos factores de estrés, como el abuso físico, la pérdida de empleo o un cambio repentino en la situación económica también pueden desencadenar una depresión. En algunos casos, pueden transcurrir años antes de que aparezca la depresión.

## **Antecedentes familiares**

La tendencia a desarrollar depresión suele ser hereditaria. Si uno o más de sus familiares cercanos (padres, abuelos o hermanos) han tenido un episodio de depresión, es más probable que usted también desarrolle esa enfermedad.

## **Drogas y alcohol**

Las drogas y el alcohol pueden alterar el equilibrio químico del cerebro, lo que puede causar depresión. Algunas personas deprimidas terminan abusando del alcohol o las drogas para intentar aliviar su estado. Pero, a largo plazo, esto no hace más que agravar su depresión.

## **Medicamentos**

La depresión puede ser un efecto secundario de ciertos medicamentos para la presión arterial alta, el cáncer, el dolor y otros problemas de salud. Converse con su médico sobre cómo se siente y analicen juntos cómo los medicamentos pueden afectar sus síntomas. Pero nunca deje de tomar un medicamento sin el consentimiento de su médico.

## **Enfermedades físicas**

Estar enfermo puede ser causa de frustraciones y tristeza en cualquier persona. Pero algunos problemas de salud pueden producir cambios en el cerebro que conducen a la depresión, mientras que otros trastornos, como una tiroides hipoactiva, pueden confundirse con la depresión.

## **Hormonas**

Las hormonas son sustancias que transportan mensajes en la sangre y pueden afectar la química del cerebro, lo que produce depresión. Las mujeres pueden deprimirse cuando sus niveles hormonales cambian bruscamente, por ejemplo antes de la menstruación, después del parto o durante la menopausia.