



Mira el video

Trastorno depresivo persistente



Descripción general

El trastorno depresivo persistente, (PDD, por sus siglas en inglés) es una forma de depresión de larga duración. También la llamamos "depresión crónica". Puede hacer que se sienta triste o irritable en la mayoría de los días y este estado de ánimo puede durar años. Con esta forma de depresión, sus sentimientos son más leves que los que tiene alguien que sufre de depresión mayor.

Causas

No sabemos qué es lo que causa este trastorno. Es más común en las mujeres. Tiende a afectar a miembros de una misma familia. Y si usted sufre de PDD, usted tiene un riesgo más alto de desarrollar una depresión mayor.

Síntomas

Si usted tiene este trastorno, es posible que se sienta triste y desesperanzado. Es posible que esté irritable. Es posible que tenga la autoestima baja y pocas energías. Puede ser que le resulte difícil concentrarse. Es posible que duerma y coma mucho o demasiado poco.

Tratamiento

Su depresión puede tratarse con medicamentos. También puede tratarse con psicoterapia, la cual le ayuda a aprender cómo manejar sus pensamientos y sentimientos. También le puede resultar beneficioso llevar un estilo de vida más saludable. Es importante seguir una dieta adecuada y ejercitarse diariamente. Duerma la cantidad de horas necesarias cada noche. Y cultive relaciones saludables con sus amigos y familiares. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.

Interpretación actoral en fotos

© 2017 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.