



# ¿Qué es la depresión?

*Bienestar* UANDES

---

La depresión según cifras de la OMS afecta a más de 300 millones de personas en el mundo. **Es una enfermedad mental que tiende a ser incomprendida y generalmente se vive en soledad y en silencio.**

Se caracteriza por un sentimiento de tristeza y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfrutaba, así como por la incapacidad para realizar las actividades cotidianas, que se mantiene, al menos, durante dos semanas.



## Síntomas:

- Cambios en el apetito (aumento o disminución).
- Cambios o alteración del sueño.
- Pérdida de interés y de la capacidad para disfrutar.
- Problemas para concentrarse.
- Dificultades para tomar decisiones.
- Reducción de la energía (fatiga o cansancio).
- Deseos de hacerse daño.
- Sentimientos de culpa.
- Baja autoestima.

## ¿Posibles causas?



**Acontecimientos vitales adversos:** es normal sentirse con una baja de ánimo después de un acontecimiento doloroso como un duelo, una separación amorosa o un fracaso académico. Quienes han pasado por circunstancias vitales adversas (desempleo, luto, traumatismos psicológicos) tienen más probabilidades de sufrir depresión, sin embargo, no es necesariamente lineal.



**Enfermedad física:** es frecuente que aparezca en personas con enfermedades físicas como cáncer o enfermedades crónicas, cardiovasculares o infecciones virales.



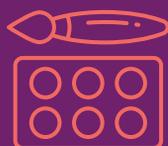
**Alcohol y drogas:** las evidencias muestran que el uso de drogas y alcohol aumentan las probabilidades de que aparezca un trastorno depresivo y también de mantenerlo.



**Problemas interpersonales:** dificultad para hacer amigos, presencia de aislamiento y baja conexión entre pares, influyen en la aparición de síntomas depresivos.

**La depresión NO es un signo de flojera o debilidad, se necesita ayuda profesional para poder superarla. La persona no es culpable de su depresión.**

## ¿Cómo puedo ayudarme a mí mismo?



**Realiza actividades agradables:** retomar actividades que te resultaban atractivas, como por ejemplo, hacer ejercicio, pintar, bailar, etc. Es importante mantenerse activo para distraerte de aquellos pensamientos dolorosos que te hacen estar más deprimido.



**Ponte metas realistas, alcanzables:** es mejor ir paso a paso.



**Conversa y abre el tema** con tu entorno más cercano, las redes de apoyo son importantes.



**Alimentarse bien:** evita comidas poco saludables, come verduras y frutas. La depresión te puede hacer perder peso y vitaminas.



**Ten cuidado con el alcohol y las drogas:** generan una ilusión de bienestar, sin embargo, después te hará sentir peor. Pueden empeorar la depresión y el efecto de los medicamentos.



## ¿Cómo ayudar a una persona con depresión?

- Ofrece ayuda directamente y escúchala sin juzgarla.
- Anímlala a buscar ayuda profesional y ofrécete para acompañarla.
- Apóyala en su tratamiento.
- Las personas con depresión pueden tener dificultades para realizar sus actividades cotidianas y seguir horarios regulares, ayúdala en eso.

### Fuentes:

[www.paho.org/dms](http://www.paho.org/dms)

[www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)

---

**La depresión se puede prevenir y tratar de manera eficaz. En Chile, el tratamiento de la depresión está disponible para todas las edades y tiene garantía GES desde los 15 años.**



Universidad de  
**los Andes**



Si necesitas ayuda u orientación psicológica, puedes escribirle a Pamela Ellis (**pellis@uandes**), llamar al **+562 2618 2052**, visitar la web o las oficinas de Vida Universitaria.