

ENFRENTAR LA DEPRESIÓN



Ambientes con menos estrés

Muchas personas piensan que la depresión es consecuencia de un sólo evento traumático; la realidad es que en ella interactúan factores biológicos, psicológicos y sociales. La doctora María Yoldi Negrete, investigadora del Instituto Nacional de Psiquiatría, explica que una forma de prevenirla es evitar ambientes que generen estrés por tiempo prolongado; por ejemplo: estrés laboral, violencia doméstica o acoso escolar. Esto es importante, particularmente, en la primera infancia; estudios muestran que experimentar maltrato físico, psicológico, desnutrición o pobreza en esta etapa de la vida predispone de manera importante a sufrir depresión.



Terapia para cambiar pensamientos negativos

La terapia cognitivo conductual es un tipo de psicoterapia que ha pasado todas las pruebas del rigor científico para demostrar que contribuye a bajar los puntajes de depresión. Una de las tareas centrales de esta terapia consiste en poner los pensamientos negativos en tela de juicio y analizarlos antes de darlos por válidos. También se invita a la persona a encontrar un "lado positivo" y pensar en acciones que puede emprender para mejorar la situación que le inquieta y no concentrarse en la culpa y el malestar que experimenta.



Libre de drogas y alcohol

La relación de las drogas y el alcohol con la depresión es bidireccional. La doctora Yoldi Negrete explica que este trastorno impulsa a las personas a consumir drogas y alcohol; en tanto que el consumo de estas sustancias contribuye a profundizar la depresión. Es decir, quienes están deprimidos presentan un daño mayor por consumo de drogas, y quienes las consumen sufren depresiones más severas. La marihuana, que muchos consideran una droga suave, es fuertemente dañina en términos de sus efectos en el cerebro, sobre todo entre los adolescentes y jóvenes. Por esta razón, cuando alguien está en riesgo de sufrir depresión o ya la tiene, es fundamental ayudarlo para que se abstenga del consumo de alcohol y otras drogas.



Alimentación sana

Si no se tiene una nutrición adecuada durante la infancia, es probable que más adelante se tenga predisposición a numerosas enfermedades, entre ellas las enfermedades mentales como la depresión. Los adultos pueden ayudar a prevenirla si llevan una alimentación sana y evitan dietas altas en calorías basadas en gran cantidad de carbohidratos, pero pocas proteínas y nutrientes esenciales. También se ha observado que alimentos altos en omega 3, como los pescados de agua fría, ayudan a mejorar estados depresivos.

Sueño suficiente y de calidad

Dormir cada día de 6 hasta 10 horas, según lo necesite cada persona, contribuye a prevenir que se presente este trastorno. Durante el sueño, el cuerpo realiza funciones fisiológicas importantes. La privación crónica de éste predispone a la persona a padecer numerosas enfermedades; una de ellas, la depresión.



Reconocer la enfermedad

Si alguien ya sufrió depresión y la superó, tiene información valiosa para prevenir un nuevo episodio. Al hacer memoria, puede identificar los síntomas que experimentó y los signos que otros notaron cuando estaba deprimido.

Si vuelves a percibir algunos de esos síntomas, considéralo una alerta para cuidar tu alimentación, tu sueño, tu vida social y buscar espacios de relajación. También puedes tomar medidas como llamar a la persona que te ayudó a salir del anterior episodio de depresión, reanudar una terapia o visitar al psiquiatra para que te valore y recete los medicamentos que necesites.

Depresión no es lo mismo que tristeza. La depresión es un trastorno mental que interfiere en la vida familiar, de pareja y en los ámbitos escolar, laboral o social. Las personas deprimidas, además de sentirse tristes y no ser capaces de experimentar placer, se sienten sin energía; no pueden concentrarse ni disfrutan las actividades que antes les resultaban placenteras; suelen mostrarse irritables; perciben su entorno sombrío y tienen pensamientos pesimistas.

Si detectas algunos de estos signos es posible que estés ante un episodio depresivo. **No obstante, puedes tomar algunas acciones para disminuir el riesgo de caer en depresión por primera vez o evitar recaídas.**

En México hay más de 10 millones de personas que sufren depresión.

2 millones de ellas son jóvenes menores de 18 años y la mayoría son mujeres.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es la principal causa de discapacidad en el mundo.



Cuando una persona es diagnosticada con depresión, su tratamiento consistirá en psicoterapia y/o medicamentos, según la severidad del caso.

Te invitamos al evento **Enfrentar la depresión**
Talleres, charlas y actividades artísticas
25, 26 y 27 de junio de 2019 • Museo Universum y Museo de la Luz
Mayores informes: 5622 7480 • www.ciencia.unam.mx