



La depresión estacional es una realidad

- *La OMS describe a la depresión como la primer causa de discapacidad para el año 2020.*
- *El tratamiento integral siempre va a ser el mejor, es decir, no solamente tomar medicamento, sino también acudir a psicoterapia.*

La depresión estacional existe y es una depresión que se va a presentar en el individuo casi siempre en alguna época del año. La mayoría de las veces puede ser que se presente en la época decembrina o en los meses donde hay menos sol o mayor oscuridad.

Para poder establecer que alguien tiene depresión se tienen que reunir una serie de criterios diagnósticos, ya que no es suficiente sentirse triste o melancólico como se podría suponer y es comúnmente confundida.

De acuerdo con la Dra. Jacqueline Cortés Morelos, Médico Psiquiatra adscrita al Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM: “La tristeza es una emoción normal que todos los seres humanos sentimos. La depresión como tal es presentar ésta tristeza la mayor parte del tiempo a lo largo del día, casi todos los días por un período de dos semanas o más, aunque la depresión, no sólo se manifiesta con tristeza. En términos generales, la prevalencia de depresión en la población en general puede ir del 12 al 16%. Como tal, una cifra específica estacional no la hay. De hecho, la OMS ha descrito a la depresión como la primer causa de discapacidad para el año 2020, por lo importante y discapacitante que puede llegar a ser”.

Algunas de las principales manifestaciones de la depresión son:

- Pérdida de la capacidad para disfrutar
- Pérdida de interés en las cosas
- Alteraciones en sueño
- Alteraciones en apetito
- Alteraciones en autoestima
- Alteraciones en la atención, la concentración y la memoria
- En niños y adolescentes, éste sentimiento se sustituye por enojo, irritabilidad o agresividad
- En los casos más graves, se llegan a presentar conductas suicidas

Es importante entender a la depresión como una enfermedad y darle la importancia que merece. Es una enfermedad emocional multifactorial cuyas principales causas son:

- **Herencia.** Casi siempre los hijos de padres depresivos tienen mayor riesgo de deprimirse.



- **Causas biológicas.** Relacionado con alteraciones en el funcionamiento de los neurotransmisores (sustancias químicas cerebrales). Las más implicadas son la serotonina, la dopamina y noradrenalina.
- **Ambiente adverso.** Puede ser que en un momento dado alguien que ya tiene una predisposición a padecer depresión, situaciones como disfunción familiar, violencia de pareja, bullying, aceptación de la preferencia sexual, problemas legales o de salud. desencadenen la enfermedad.

En relación con éstas fechas de fin de año, la Dra. Cortés menciona: “Muchas veces existe el fallecimiento de un ser querido y puede haber un duelo complicado con un cuadro depresivo, sobre todo en estas fechas navideñas en donde por hábitos y costumbres las personas se reúnen para celebrar. Son fechas muy significativas en la dinámica familiar en nuestra sociedad y se extraña mucho a las personas que ya no están. El duelo es normal ante la muerte de un ser querido o ante una pérdida significativa, pero cuando cumples los criterios diagnósticos, entonces hablaríamos de que el duelo está complicado con un trastorno depresivo mayor y amerita tratamiento. Se puede sumar a esto el clima frío y que los días son más cortos. Además, la oscuridad, porque puede ser que cambien las sustancias químicas a nivel cerebral y que las personas susceptibles a la falta de luz puedan deprimirse. Eso ya tiene que ver con aspectos neurobiológicos del cerebro”.

Lo ideal es que si alguien se identifica con todos estos síntomas y factores mencionados, **acudan a un médico especialista solicitando la ayuda y asesoría necesaria superando los tabúes que puedan existir alrededor del tema.** En este caso, son los médicos psiquiatras los capacitados para abordarlo. Si se trata de niños y adolescentes, existe la especialidad de psiquiatría infantil y del adolescente, pues este sector puede requerir necesidades particulares. Con un tratamiento oportuno se pueden evitar consecuencias graves y mejorar la calidad de vida de las personas con depresión a nivel familiar, académico, laboral, de pareja, personal y sobre todo evitar la consecuencia más grave, que es un intento de suicidio.

La depresión puede ser diagnosticada como leve, moderada o grave. Si el individuo presenta una depresión leve (que tenga algunos de los síntomas mencionados pero pueda funcionar adecuadamente) se puede tratar con psicoterapia. Cuando la depresión es moderada (que ya se esté obstaculizando su funcionamiento adecuado) se requiere ya un tratamiento farmacológico con antidepresivos, “medicamentos que no causan adicción ni dependencia ni alteración alguna en el organismo, como es el caso del Citalopram”, indica la Dra. Cortés. Si la depresión es grave y se acompaña de ideas suicidas, o que ponga en riesgo la integridad física de alguien más, el criterio sería un tratamiento hospitalario para que se administre el tratamiento en un ambiente seguro.

Algunas recomendaciones de la Dra. Jacqueline Cortés Morelos para sobrellevar de mejor manera ésta temporada decembrina son:

- Planear las vacaciones con una serie de actividades en compañía sana y mantenerse ocupados. A muchos de los pacientes les deprime pasar mucho tiempo sin saber qué hacer o sin tener nada que hacer. Se la pasan encerrados, aislados, sin convivir y esto puede desencadenar un aumento en la severidad de los síntomas.
- Exponerse más a la luz del día.



- Dormir adecuadamente.
- Alimentación equilibrada.
- Actividades recreativas estilo terapia ocupacional y de esparcimiento.
- El ejercicio ayuda muchísimo. Además de que activa y promueve que la persona se sienta con más energía y con más ganas de hacer las cosas, también se ha demostrado que se producen sustancias químicas cerebrales que aumentan el número de sinapsis entre las neuronas.

“El tratamiento integral siempre va a ser el mejor, es decir, no solamente tomar medicamento, sino también acudir a psicoterapia. Cuando un paciente toma su medicamento antidepresivo, todos los síntomas mencionados de los criterios diagnósticos se van a controlar. Sin embargo, en la psicoterapia se les va a enseñar a los pacientes a poder tener estrategias para enfrentar mejor la vida y sus problemas. Así, evitamos recaídas futuras con las herramientas que brinda la psicoterapia”, concluye Cortés Morelos.

Existen tratamientos que ayudan a disminuir la depresión, **medix®** cuenta con medicamentos que pueden ayudarte en un tratamiento efectivo. **Acude con un médico para que pueda realizar una valoración integral de tu caso.**

Para mayor información puedes visitar la página www.medix.com.mx

Relaciones Públicas medix®:

Ana María Estrella | aestrella@medix.com.mx

Penélope Rangel | prangel@medix.com.mx

Contacto de Prensa:

Manolo Castro | Relaciones Públicas

Cel. 5559070613

Mail. manolocb@me.com

Male Agis | Relaciones Públicas

Cel. 5510783406

Mail. male.agis@gmail.com

Acerca de medix®

medix® es una empresa farmacéutica 100% mexicana, con más de 60 años en el mercado, orientada a la investigación, desarrollo, fabricación y comercialización de productos químicos de sobrepeso y obesidad y de enfermedades asociadas a este padecimiento, lo que ha llevado a **medix®** a ser líderes en el mercado en este segmento.

Ha integrado en su portafolio **las líneas de Gastroenterología y Salud Femenina**, con el objetivo de robustecer las opciones para brindar salud a la población.

medix® apoya el **tratamiento integral y personalizado para Sobrepeso y Obesidad**, basado en un equipo multidisciplinario, a favor del uso racional de medicamentos en caso de ser requerido, de la prescripción y seguimiento al tratamiento, por un profesional de la salud.

Por más de 20 años, en **medix®** han contribuido con el bienestar de la población Centroamericana y del Caribe a través de la distribución y comercialización de su línea farmacéutica en esta región.

Su dinamismo los ha llevado a incrementar las posiciones geográficas en Latinoamérica con la expansión a Paraguay y Ecuador, así como cruzar los continentes y poder iniciar la comercialización en Europa a través del mercado español, puerta de entrada y punta de lanza para el continente europeo y asiático.

Página Web: www.medix.com.mx

Facebook: @medixMx