

Definición

El trastorno depresivo es una **enfermedad** que afecta a todo el cuerpo, al estado de ánimo y a la mente. Afecta a la alimentación, al descanso nocturno y a la opinión de sí mismo y de la vida en general.

Casi todas las personas la sufren en algún momento de su vida.

Hay que diferenciar una depresión "normal", causada por "un mal día", de un verdadero trastorno del estado de ánimo (esto sí que requerirá tratamiento).

Se trata de una enfermedad común, muy poco tratada que debilita al paciente y familiares. Puede ser tratada con éxito.

Supone un elevado coste social debido al absentismo laboral y un elevado coste sanitario si no se detecta a tiempo.



Prevalencia

La incidencia es del 5-6% de la población, con una prevalencia del **5 al 11%** a lo largo de la vida.

La probabilidad de que se dé la enfermedad es dos veces mayor en mujeres que en hombres, siendo el pico de comienzo habitual entre los 20 y 40 años.

En general la zona rural tiene una menor prevalencia de depresión que la zona urbana. La zona urbana de España se considera una zona de baja prevalencia.

Componente genético

Los niños que tienen un pariente de primer grado con depresión tienen el doble de probabilidades de desarrollar la enfermedad que la población general, y si tienen dos parientes con el trastorno, el riesgo aumenta hasta cuatro veces.

Factores estresantes

El 75% de los pacientes con depresión mayor han sufrido algún suceso estresante importante, como la pérdida de un ser querido, en los meses previos al inicio de la enfermedad.

¿Cómo se puede detectar depresión?



Se presentan varios de estos síntomas:

- **Afecto deprimido** (sentimiento de tristeza y vacío).
- **Insomnio** (despertar temprano).
- **Pérdida de apetito y disfunción sexual**
- **Falta de capacidad para experimentar placer y emociones**
- **Alteraciones psicomotoras** (por ejemplo: ansiedad, decaimiento, fatiga...)
- **Alteraciones cognitivas** (baja autoestima, pensamientos tristes pesimismo, etc).
- **Trastornos memoria reciente**

Tratamiento

A tener en cuenta:

→ Se necesitan unas 4-8 semanas para obtener una mejoría clínica.



¡¡ No abandonar de golpe la medicación!!

- Citalopram
- Fluoxetina
- Paroxetina
- Sertralina
- Venlafaxina
- Trazodona
- etc



¿Qué hacer para mejorar el estado de ánimo?

- Ejercicio
- Hobbies
- Salir con los amigos
- Taller de risoterapia
- Actividades al aire libre
- Comer adecuadamente
- Etc.



Atención farmacéutica del paciente en depresión



En frente de cualquier duda, consulte con el farmacéutico. Estamos para ayudarle a tener cuidados para su salud

Alumnos de Prácticas Tuteladas de
Barcelonés Norte y Maresme.
Turno B (febrero-julio)