



## ¿Tristeza o depresión? Conoce las diferencias

**Cualquiera de nosotros se ha sentido triste alguna vez, ha estado agobiado por la desesperanza o ha atravesado el túnel largo y doloroso de sobreponerse a la pérdida de un ser querido. En la mayoría de los casos, se trata de episodios específicos y transitorios asociados a una situación en particular.**

En un contexto de esta naturaleza, hay quienes hablan de tristeza y depresión como sinónimos. Es común escuchar decir que cuando alguien está triste, es porque se encuentra deprimido. Es una afirmación equivocada, señala la Dra. Cecilia Carvajal, psiquiatra del CMDLT. “El trastorno depresivo es una enfermedad mental que afecta al 10% de la población y tiene repercusiones importantes en la vida social, laboral y familiar, pudiendo incapacitar al paciente para la realización de sus actividades habituales”, explica la especialista.

Cuando la enfermedad no es diagnosticada ni tratada a tiempo, ocurren consecuencias psíquicas y físicas que podrían llevar a un desenlace fatal.

## ¿Cuáles son los síntomas del trastorno depresivo?

La depresión es un trastorno del humor caracterizado por:

- Estado de ánimo triste la mayor parte del día.
- Desmotivación, desinterés y dificultad para encontrar placer.
- Trastornos del sueño y de la alimentación.
- Falta de energía.
- Sentimientos de culpa y minusvalía.
- Dificultad para concentrarse.
- Pensamientos en torno a la muerte.

Para poder hablar de depresión, la conjugación de estos síntomas debe estar presente al menos durante 15 días continuos.

## ¿Por qué nos deprimimos?

El trastorno depresivo ocurre por alteraciones de sustancias cerebrales conocidas como neurotransmisores, mensajeros neuronales que controlan las funciones regidas por el sistema nervioso central.

Esta condición puede resultar de un hecho estresante o infeliz, pero no necesariamente debe existir un desencadenante: una persona satisfecha con su vida, sin problemas personales, familiares, económicos o laborales, podría sufrir depresión. Es decir, no en todos los casos hace falta un motivo o un escenario puntual para enfermar de este trastorno.

## ¿Cómo se trata la depresión?

Siendo el trastorno depresivo una enfermedad, su tratamiento consiste en la administración de moléculas químicas llamadas antidepresivos. El médico psiquiatra es el especialista facultado para elegir el más conveniente para el paciente.

Las formulaciones más modernas de estas moléculas causan muy pocos efectos secundarios, por lo cual el paciente no debe dudar en recibir el tratamiento indicado.

La terapia farmacológica debe ir acompañada siempre de apoyo psicoterapéutico.

## ¿Cómo ayudar a un familiar o amigo con trastorno depresivo?

- Busca apoyo prontamente con un médico especialista.
- No permitas que esta persona pase mucho tiempo sin recibir tratamiento y orientación profesional.
- Evita comentarios descalificadores como: "pon de tu parte", "no seas flojo", entre otros.
- Apoya al paciente en el correcto cumplimiento del tratamiento indicado.
- Recuerda siempre que es una enfermedad y no una elección temperamental.

---

Caracas, agosto 2017  
**Lena Jahn Santorufo** [CNP 21837]  
[lana.jahn@cmdlt.edu.ve](mailto:lana.jahn@cmdlt.edu.ve)