



DEPRESIÓN

¿Qué es y cómo funciona?



¿Qué es?



La depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por:

- Tristeza persistente
- Pérdida de interés o placer (anhedonia)
- Cambios en el pensamiento, conducta y funciones físicas

Síntomas principales

- Estado de ánimo deprimido
- Fatiga o falta de energía
- Problemas de sueño (insomnio o hipersomnía)
- Cambios en el apetito
- Sentimientos de culpa o inutilidad
- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos de muerte o suicidio



Tipos de depresión



Tipos de depresión



- Trastorno depresivo mayor
- Distimia (depresión persistente)
- Depresión postparto
- Trastorno afectivo estacional
- Depresión reactiva (por eventos de vida)

Trastorno depresivo mayor



- Síntomas intensos durante al menos dos semanas.
- Desde el enfoque **biológico**, este tipo de depresión se asocia con **alteraciones en neurotransmisores como la serotonina y la dopamina**.
- A nivel psicológico, se relaciona con **patrones de pensamiento negativos**

Trastorno depresivo persistente (distimia)

Se caracteriza por síntomas depresivos menos intensos pero de larga duración, generalmente por más de dos años (APA, 2022).





Depresión postparto

Ocurre después del nacimiento de un hijo y está relacionada con cambios hormonales, psicológicos y sociales.

Trastorno afectivo estacional

Es un tipo de depresión que aparece en determinadas épocas del año, principalmente en otoño e invierno, cuando disminuye la exposición a la luz solar (Rosenthal et al., 1984).



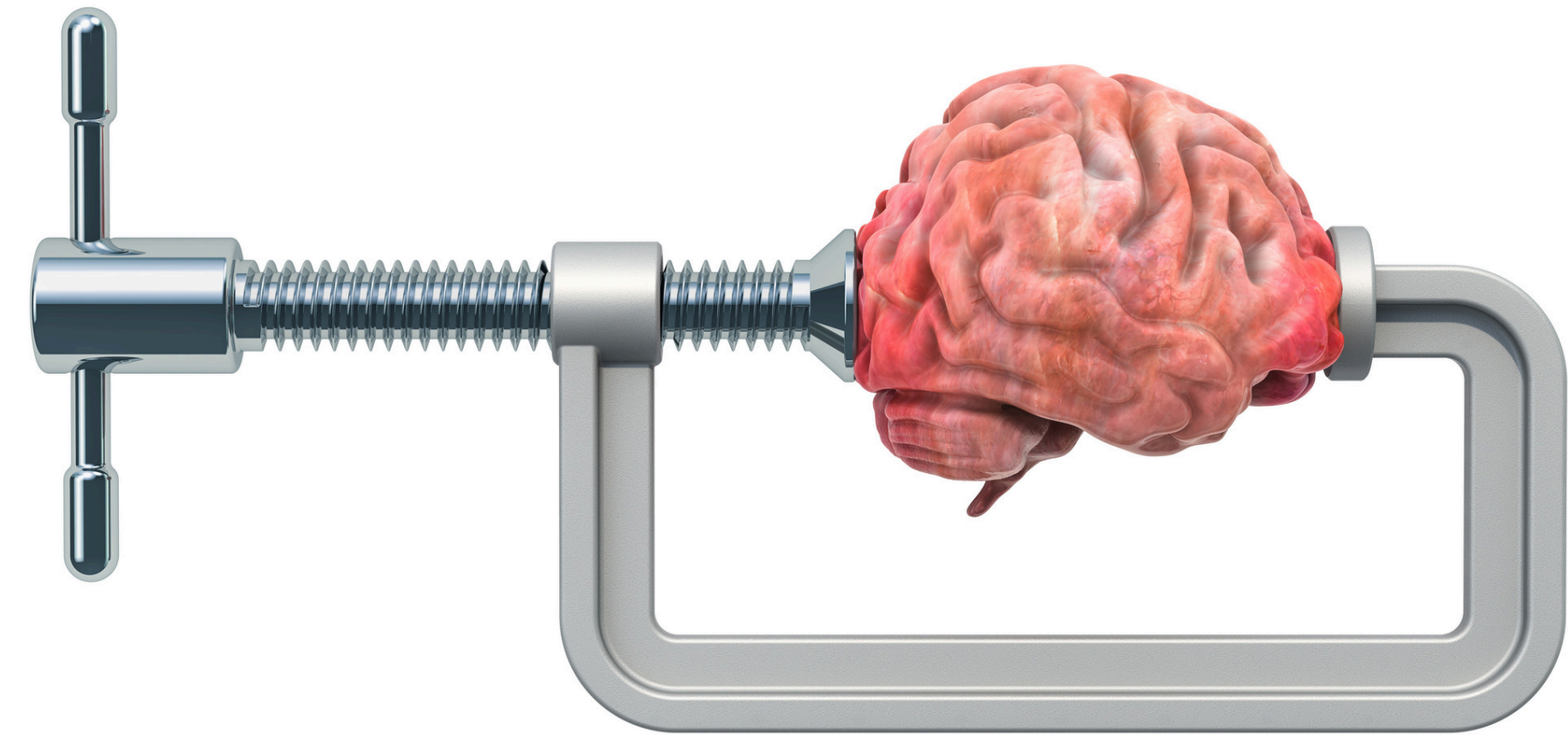


Depresión reactiva (situacional)

Surge como respuesta a eventos estresantes o traumáticos, como pérdidas, rupturas o cambios importantes en la vida.

**¿Cómo funciona
a nivel
biológico?**





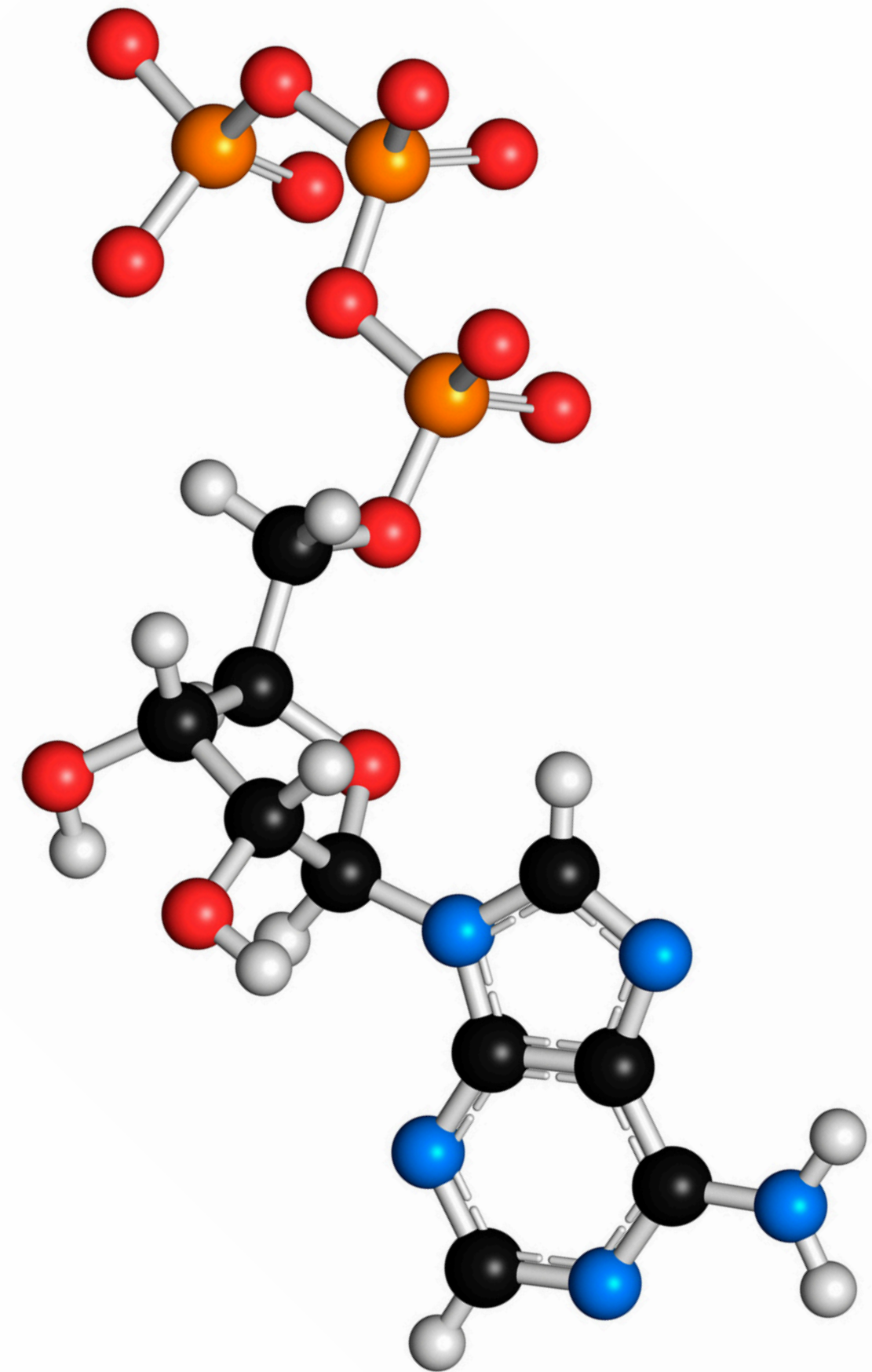
¿Cómo funciona a nivel biológico?

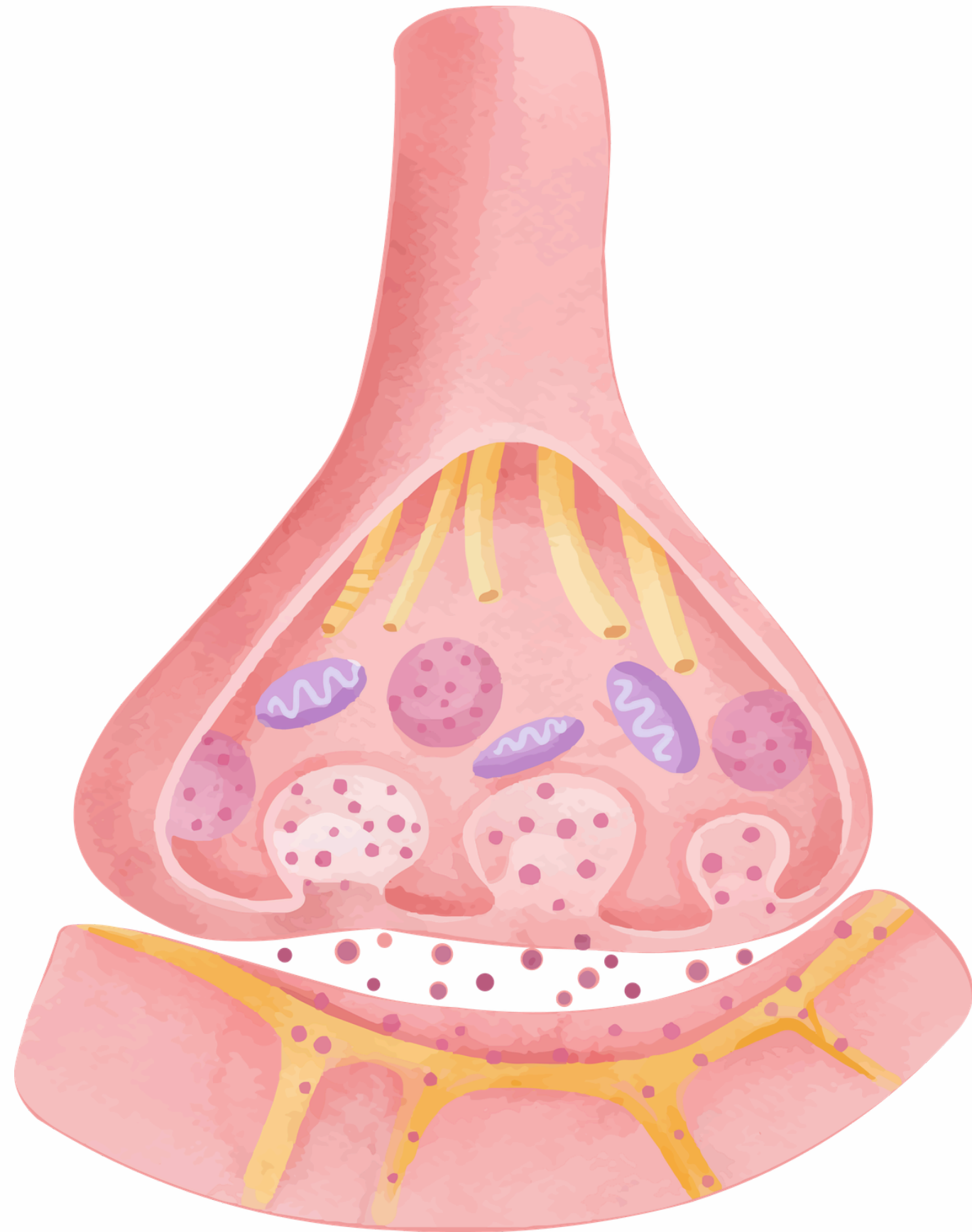
La depresión implica alteraciones en:

- Neurotransmisores
- Estructuras cerebrales
- Sistema hormonal

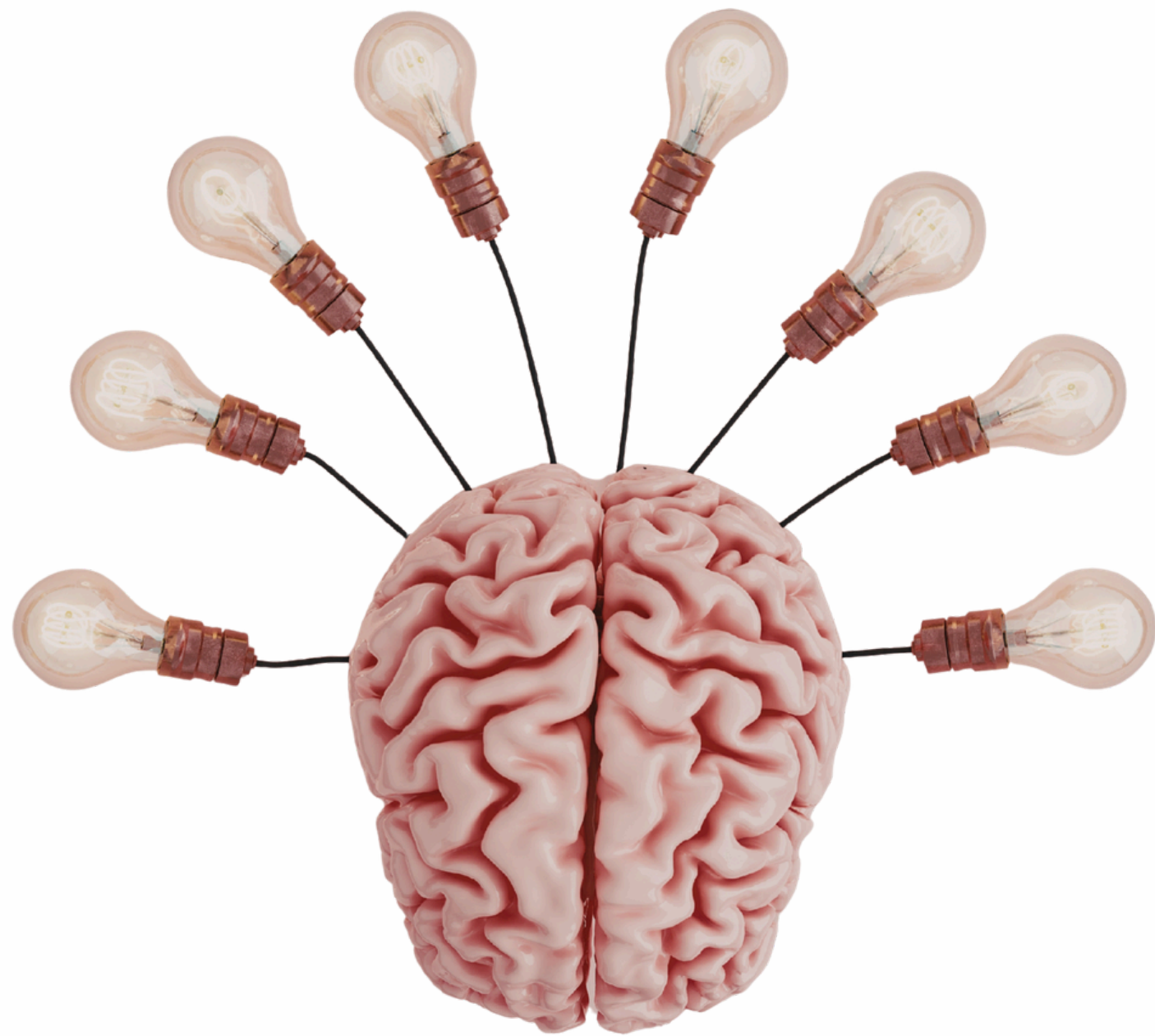
Neurotransmisores clave

- Serotonina (regula estado de ánimo)
- Dopamina (placer y motivación)
- Noradrenalina (energía y respuesta al estrés)



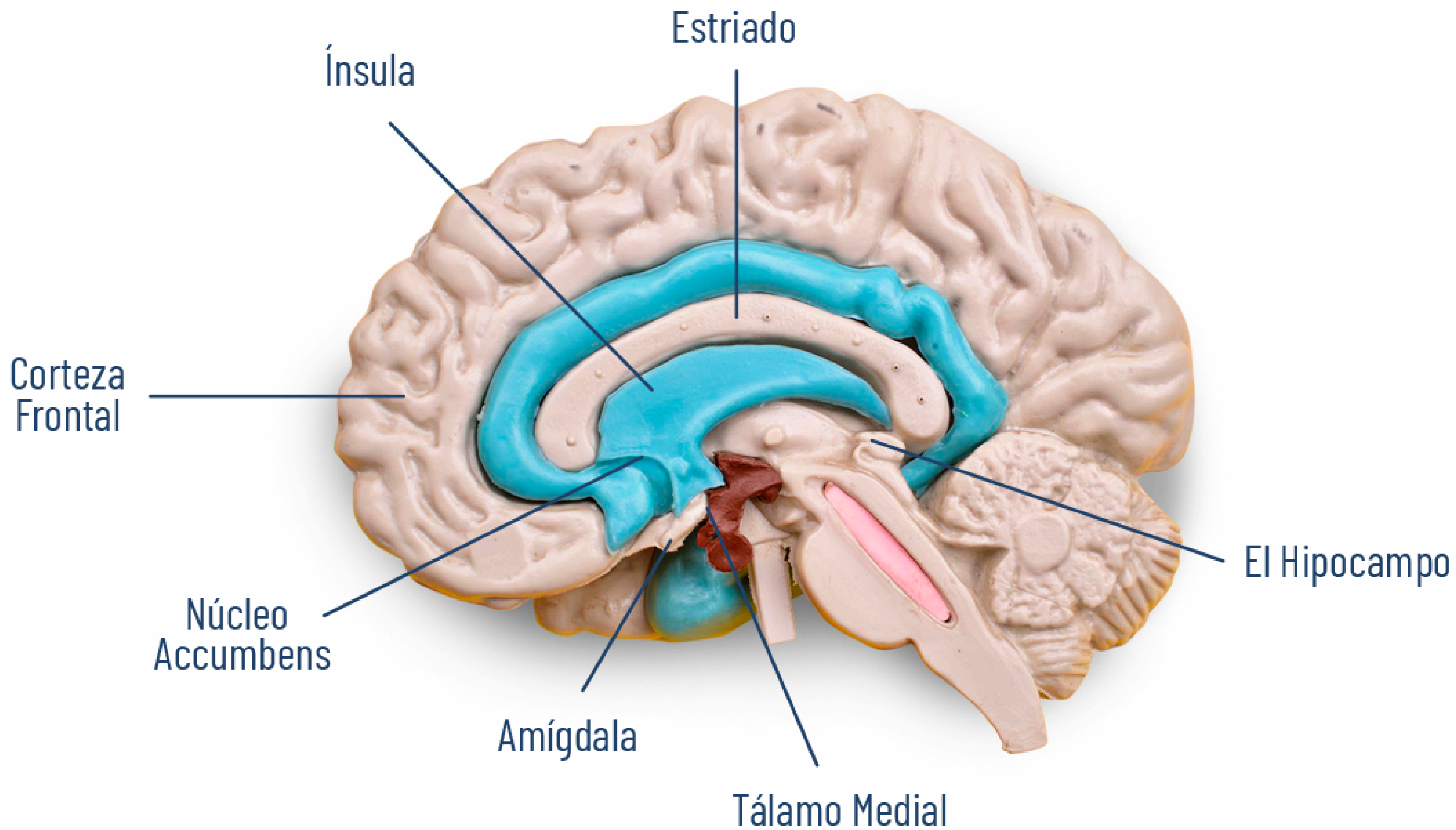


- Serotonina → tristeza, ansiedad
- Dopamina → falta de motivación (anhedonia)
- Noradrenalina → fatiga, baja energía



Cerebro y depresión

- Corteza prefrontal (toma de decisiones)
- Amígdala (emociones)
- Hipocampo (memoria)



En depresión:

- **Menor actividad prefrontal**
- **Mayor reactividad emocional**

