

Nivel de dificultad	B2–C1 (Marco de Referencia Europeo)
Competencia	Sociocultural
Destrezas	Comprensión lectora y comprensión oral
Tema	Salud
Número de palabras	752
Traducción	No
Preguntas de comprensión	Sí (respuestas al final del texto)
Video	Disponible
Duración	5:51

## *PRACTICA TU ESPAÑOL*

### **La depresión ¿qué es, cómo podemos tratarla?**

#### **La depresión**

La depresión es un trastorno de nuestro estado de ánimo, una enfermedad común que afecta a más de 350 millones de personas en el mundo. Se caracteriza principalmente, por la presencia de un bajo estado de ánimo, junto a la pérdida de placer por las actividades que anteriormente se disfrutaban. Además pueden aparecer sentimientos de tristeza, culpa, melancolía, abatimiento y frustración; esto no significa que siempre que tengamos esos sentimientos estemos deprimidos, ya que todos en algún momento de nuestras vidas podemos pasar por un mal momento. Sin embargo, si llegan a afectar nuestra vida cotidiana y nos invalidan para el normal desempeño de actividades, puede que estemos deprimidos.

La depresión no es una enfermedad que surge de un momento a otro, si no que se desarrolla con el tiempo, poco a poco la persona deja de hacer cosas que normalmente hacía; perdiendo el interés.

#### **Tipos de depresión**

Aunque nos podemos encontrar ante varios tipos de depresión, los más comunes son: la Depresión mayor y el Trastorno depresivo persistente o Distimia.

*La Depresión mayor* combina síntomas que impiden realizar con normalidad las actividades cotidianas como: trabajar, dormir, comer u otras que puedas disfrutar. Puede darse sólo un episodio o tener varias recaídas a lo largo de la vida.

*La Distimia* presenta síntomas menos graves pero de larga duración. Dos o más años. Se pueden intercalar periodos de depresión mayor con épocas en las que los síntomas son menos graves pero no nos incapacita.

También existe el *Trastorno bipolar* llamado enfermedad maniaco-depresiva o maniaco-depresión, pero es un tipo de enfermedad distinta; se caracteriza por cambios de humor donde se alterna estados de ánimo muy elevados con otros muy bajos; como la depresión.

### **Síntomas:**

Aunque la depresión según las diversas investigaciones afecta más a las mujeres y es muy frecuente en algunos adolescentes, todos podemos ser víctimas de ella; desde los niños hasta los ancianos. Además los niños y los adultos pueden presentar distintos síntomas; en general estos abarcan:

- sentimientos de tristeza y ansiedad
- dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño
- fatiga y falta de energía
- dificultad para concentrarse
- sentimientos de desesperanza y abandono; de culpa e inutilidad
- irritabilidad e inquietud
- pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban
- comer mucho o perder el apetito y pensamientos suicidas o incluso, intentos de suicidio.

### **¿Qué puede ocasionar una depresión?**

Las causas y factores que pueden desencadenar una depresión son muy variados, puede desarrollarse por causas bioquímicas; alteraciones de algunas sustancias en el cerebro.

- Neurotrasmisores: la genética puede desempeñar un papel importante aunque no necesariamente todos los que la padecen es por este motivo.
- Pueden influir otros agentes como la personalidad, los sucesos ocurridos en la vida de una persona como traumas o pérdidas emocionales.
- Factores ambientales como el contexto de violencia, abuso o pobreza, etc.

### **¿Cómo podemos ayudar a un ser querido que tiene depresión?**

Si quieres ayudar a un familiar o amigo deprimido es importante que tengas presente que esa persona no es que no quiera sentirse bien, sino que no puede en ese momento. Por eso es una enfermedad que provoca mucha frustración no sólo para quien la padece sino también para los más allegados.

Así pues ofrécele apoyo emocional, comprensión, paciencia y ánimo. Es muy importante que no desacredites sus sentimientos; al contrario, que se sienta validado y comprendido. No hace falta que le instigues demasiado, con el sólo hecho de estar a su lado en silencio puede ser suficiente como apoyo. Invítalo a realizar actividades al aire libre pero ten cuidado de no presionarlo ya que

su estado podría empeorar, por último recuérdale que la depresión pasará con el tiempo y el tratamiento y que estarás a su lado; lo más importante es que se sienta querido y acompañado.

### ¿Cómo podemos prevenir la depresión?

Algunas sencillas acciones pueden servirnos para prevenir la depresión como:

- Dormir bien, un mínimo de 6 u 8 horas diarias
- Hacer ejercicio, tendrás una sensación de bienestar y motivación
- Comer sano
- Evitar el estrés prolongado y situaciones de violencia
- Compartir momentos con familiares y amigos
- Tomar conciencia de tus pensamientos negativos y evitar reflexionar sobre ellos
- Recordar experiencias positivas y pensar las pequeñas cosas positivas que te han pasado durante el día.

El pensamiento positivo es muy importante, no sólo para evitar la depresión sino también para salir de ella. En todo caso te ayuda a sentirte mejor.

No olvides la importancia de una mente sana. Recuerda que la vida ¡siempre es mejor con salud!<sup>1</sup>

### Comprensión

**Solamente una respuesta es correcta.**

- 1) En el mundo la depresión afecta a más de...**
  - a) 320 millones de personas
  - b) 350 millones de personas
  - c) 315 millones de personas
- 2) La depresión es una enfermedad que...**
  - a) Se desarrolla con el tiempo
  - b) surge de un momento a otro
  - c) está presente desde nuestro nacimiento
- 3) La Distimia presenta...**
  - a) síntomas más graves e intensos
  - b) síntomas menos graves pero de larga duración
  - c) síntomas de corta duración
- 4) Según las investigaciones, la depresión afecta más a...**

---

<sup>1</sup> La depresión ¿qué es y cómo podemos tratarla? © [MejorconSalud](#), en <https://www.youtube.com/watch?v=Cg7eNc76MB8>, bajo licencia [Creative Commons \(CC BY\)](#) 2017

- a) niños
- b) hombres
- c) mujeres

**5) para prevenir la depresión debes...**

- a) dormir todo el día
- b) Dormir bien y comer sano
- c) comer productos fritos y con grasa

Respuestas: 1-b; 2-a; 3-b; 4-c 5-b