

Más allá de la tristeza: señales poco conocidas de la depresión según la ciencia

» Un artículo publicado por Infobae destaca que la depresión no es simplemente tristeza pasajera, sino una enfermedad compleja y diversa que puede manifestarse de formas sutiles y afectar múltiples aspectos de la vida diaria. Reconocer estas señales tempranas es clave para un abordaje más efectivo de la salud mental.

Más allá del desánimo, la depresión puede implicar una desregulación del cuerpo y de la mente, con síntomas como fatiga persistente, alteraciones del sueño, falta de motivación o dificultades cognitivas. Estas manifestaciones, muchas veces inadvertidas, pueden dificultar la identificación temprana del problema y retrasar la búsqueda de ayuda profesional.

Cada 13 de enero se conmemora el Día Mundial contra la Depresión, impulsado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación Mundial de Salud Mental, con el objetivo de concientizar sobre este trastorno y derribar estigmas asociados a él.

Señales para prestar atención

Según la nota, la depresión puede incluir síntomas que muchas personas no asocian inmediatamente con este trastorno:

1.- Fatiga y falta de energía, incluso sin causa física aparente.

2.- Sueño alterado, con insomnio o sensación de descanso insuficiente.



Fatiga y falta de energía, sueño alterado, pérdida de motivación o de sentido de logros y dificultades cognitivas y falta de tracción mental son algunos de los síntomas de la depresión.

3.- Pérdida de motivación o de sentido de logro, más allá de sentirse "un poco triste".

4.- Dificultades cognitivas y falta de tracción mental, como si la mente estuviera encendida pero

sin avanzar.

Infobae enfatiza que la noción tradicional de depresión como una "tristeza intensa" puede ser engañosa, ya que muchas personas experimentan síntomas corporales

y emocionales menos evidentes que igualmente afectan su calidad de vida.

¿Y los antidepresivos?

La nota también plantea un da-

13

de enero se conmemora el Día Mundial contra la Depresión, impulsado por la Organización Mundial de Salud (OMS).

to relevante: de los pacientes que reciben antidepresivos, solo alrededor del 40% responde eficazmente a este tratamiento, lo que plantea preguntas sobre la diversidad de presentaciones de la depresión y la necesidad de enfoques individualizados en la atención clínica.

Entender para ayudar

Los especialistas señalan que pensar en la depresión como un conjunto de síntomas interrelacionados -y no como una sola "etiqueta"- permite entender mejor las necesidades individuales de cada persona. Esto también puede facilitar estrategias terapéuticas más precisas y reducir los estigmas que aún rodean a los problemas de salud mental.