



# Trastorno Depresivo **Mayor**



## ¿Qué es el Trastorno Depresivo Mayor?

La depresión es un **trastorno mental** común que se manifiesta principalmente con tristeza persistente, pérdida de interés y alteraciones en la forma de pensar, sentir y actuar. Puede afectar actividades cotidianas como dormir, comer o trabajar, y constituye una de las principales causas de consulta en psiquiatría y de discapacidad por problemas de salud mental.

Además, suele presentarse junto a otras enfermedades físicas como la diabetes, el cáncer, las cardiopatías o el dolor crónico, lo que puede agravar tanto la depresión como la evolución de esas patologías.



## Causas

Al igual que sucede con muchos trastornos mentales, puede comprender diversos factores, como:

### Diferencias biológicas:

Las personas con depresión tienen **cambios físicos en el cerebro**. La importancia de estos cambios aún es incierta, pero con el tiempo pueden ayudar a identificar las causas.

### Hormonas:

Es posible que los **cambios en el equilibrio hormonal** del cuerpo tengan un rol al causar o desencadenar la depresión. Los cambios hormonales pueden presentarse en el embarazo y durante las semanas o meses después del parto (posparto), y por problemas de tiroides, menopausia u otros trastornos.

### Rasgos hereditarios:

La depresión es **más frecuente** en las personas cuyos parientes consanguíneos también tienen este trastorno.



## Síntomas

- 1** **Tristeza** inusual y persistente, tendencia al llanto ante situaciones que habitualmente no provocarían esta respuesta.
- 2** **Pérdida de interés** o placer en las actividades que habitualmente se disfrutaban.
- 3** Sentimientos de **inutilidad, desprecio** a uno mismo y sentimiento de **culpa**.
- 4** **Dificultad** para pensar y para concentrarse, problemas de memoria y atención
- 5** Irritabilidad y ansiedad.
- 6** **Malestar general**, sensación de cansancio y falta de energía.
- 7** **Dolores y malestar**, dolores de cabeza o problemas digestivos (cambios en el apetito).
- 8** **Dificultad** para conciliar el sueño o exceso de sueño.

# Recomendaciones

- 1** Comenzar con actividades manuales, pues de esta forma, se pueden expresar los sentimientos (dibujar, pintar, origami, plastilina, acuarelas, arcilla), fijarse también en las texturas de estas, para que la mente piense en algo más.
- 2** Escribir en esos momentos donde se sienta más bajo de ánimo, transitar la emoción, romper la hoja, dejando pasar la emoción, más no retenerla o ignorarla.
- 3** Cuente lo que le está sucediendo a su familia o amigos para tener apoyo.
- 4** De pequeños pasos en esos momentos de desánimo, es normal no poder resolver todas las cosas que están sucediendo y eso está bien. Puede resolver las situaciones pequeñas e ir de una en una.
- 5** No se presione mucho durante este tiempo.
- 6** Trate de hacer las cosas que solía disfrutar. Aún si no se siente con ganas de hacerlas, pueden mejorar su estado de ánimo.



- 7 Trate de hacer alguna actividad física, tan solo 30 minutos de caminata al día puede mejorar su estado de ánimo
- 8 Consuma alimentos saludables con regularidad (consuma agua, menos alimentos que contienen azúcar).
- 9 Decida qué es lo que debe hacer y qué puede posponer.

## Signos de alarma

*Si presentas alguno de estos signos, acude de inmediato a urgencias psiquiátricas: tu bienestar no puede esperar.*

- 1 No querer salir de casa o incluso no poder levantarse de la cama.
- 2 No poder llevar a cabo las actividades cotidianas (higiene, alimentación, obligaciones familiares).
- 3 Desesperanza, creer que la situación por la que se está pasando no tiene solución, que no hay nada que se pueda hacer para mejorar.
- 4 Inhibición psicomotriz: dificultad para el movimiento y para el habla, sensación de pensar con más lentitud y de que la voz suena monótona, lenta y apagada.
- 5 Pensamientos de muerte o intentos de suicidio.



# Buscar apoyo es **FUNDAMENTAL**

El distrito cuenta con líneas de escucha y orientación que están disponibles para ti:

Línea 106 y su chat: 300 754 8933  
Línea Psicoactiva: 01 8000 112 439  
Línea Púrpura: 01 8000 112 137  
Línea Calma: 01 8000 423 614  
Línea Diversa: 310 864 4214

Derecho de autor © 2025

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de la presente obra por cualquier medio impreso, magnético y digital, sin la autorización escrita de los titulares del copyright o derecho de autor, bajo las sanciones establecidas en las leyes nacionales y tratados suscritos por Colombia.

## **Hospital Universitario San Ignacio**

**Reinaldo Gueso Angulo, MD.**

Director General HUSI

**Alejandra Cañas Arboleda, MD.**

Directora Científica HUSI

**Autor:**

**Gabriel Fernando Oviedo Lugo**

Director del servicio de Psiquiatría y Salud Mental

**Jairo Yair Castillo Castillo**

Enfermero Psiquiatría Enlace

**Diseño y edición:**

Oficina de Comunicaciones HUSI

Bogotá, Colombia. 2025.



## **Hospital Universitario San Ignacio**

Servicio de Psiquiatría y Salud Mental  
Carrera 7 No. 40-62 Bogotá, Colombia.

[www.husi.org.co](http://www.husi.org.co)