

## Signos y Síntomas de Depresión Mayor

“Ya no me siento ser yo mismo.”

“Todos y todo parece molestarme y no puedo sentirme feliz.”

“Siento que hay un peso enorme sobre mí y me estoy hundiendo.”

“Hago un esfuerzo enorme por pasar el día y todo lo que quiero es estar solo o durmiendo.”

“Todo lo que hago me toma mucho esfuerzo.”

Las personas que padecen de depresión, por lo general, expresan este tipo de sentimientos. Algunas personas pueden no reportar tristeza o ánimo deprimido, pero casi todos se quejan de sentir una indisposición que hace que sus relaciones y sus actividades diarias sean más pesadas y difíciles. A continuación, encontrará varios signos y síntomas de depresión:

- ánimo deprimido o tristeza
- sentimientos de culpa
- sentir como que lleva un gran peso
- tensión constante
- frustración
- irritabilidad
- llanto frecuente
- falta de interés en muchas actividades placenteras
- baja autoestima
- desesperanza
- pérdida de apetito
- insomnio, con dificultad para dormir y despertarse a media noche
- recordar eventos pasados
- sentimientos de fatiga constante
- no siente ninguna mejoría aún con un cambio de ambiente
- dificultad con la memoria y la concentración
- alejarse de familia y amigos
- síntomas físicos, tales como dolor de estómago y de cabeza, que no mejoran con los tratamientos convencionales

Experimentar cinco o más de estos síntomas durante más de dos semanas, es un signo claro de padecer Depresión Mayor. De ser así, visite a un profesional de la salud para una evaluación. Tener un sentimiento de tristeza y por lo menos cinco de los síntomas que aquí se mencionan, puede significar que padece de depresión menor o severa y el tratamiento puede ayudarle mucho.

© 1999 Josepha Cheong, MD; Michael Herkov, PhD; Wayne Goodman, MD  
Instituto de Estudios del Cerebro, Universidad de Florida.