

DEPRESIÓN

Diversos factores de riesgo intervienen en la aparición de la depresión, pero a veces es difícil diferenciarlos y determinar cómo interactúan entre ellos y con la enfermedad. Algunos factores de riesgo pueden influir en la aparición del trastorno depresivo, mientras que otros pueden dificultar la recuperación. Además, muchos de los factores de riesgo interactúan de tal manera que podrían ser tanto causas como consecuencias de la depresión.

Algunos factores de riesgo son:

Sexo: es más frecuente entre las mujeres de edades entre los 12 y los 55 años, sin diferencias fuera de este intervalo de edad.

Edad: es más habitual en personas de entre 18 y 44 años. Según la edad existen diferencias respecto a los síntomas más habituales. Por ejemplo, en los niños son más frecuentes las quejas físicas (dolor de cabeza, dolor abdominal), la irritabilidad y el aislamiento social; mientras que en los adolescentes se asocia a trastornos de conducta, trastornos de la conducta alimentaria y abuso de sustancias. En personas mayores suelen ser frecuentes las quejas físicas y los síntomas cognitivos (sensación de pérdida de memoria, falta de atención y concentración).

Estado civil: es más frecuente en personas con un estado civil de soltería, separación o divorcio.

Consumo de sustancias: el consumo de sustancias tóxicas como el alcohol, incluso en cantidades moderadas, es un factor de riesgo.

Comorbilidad: padecer otros trastornos mentales puede predisponer también a la depresión, como los trastornos de ansiedad. Por otro lado, las enfermedades físicas, como la migraña, las enfermedades cardíacas, la diabetes, los problemas tiroideos y otras enfermedades endocrinas, pueden aumentar el riesgo de depresión.

Factores sociales: vivir situaciones estresantes crónicas, la falta de recursos económicos y de apoyo familiar o estar en situación de desempleo. Las personas de grupos socioeconómicos más desfavorecidos tienen mayor riesgo de depresión.

Factores psicológicos y acontecimientos adversos: haber sufrido experiencias traumáticas durante la infancia puede predisponer a algunos trastornos mentales, entre ellos, la depresión. Los acontecimientos vitales adversos, como los problemas familiares, de pareja o en el trabajo, aunque no se consideran necesarios ni suficientes para provocar una depresión como tal, cuando se suman y se mantienen en el tiempo, pueden generar estrés y ansiedad, y llegar a afectar al estado de ánimo. Determinados rasgos de personalidad, así como la tendencia a tener pensamientos negativos, también pueden constituir un factor de riesgo.

Factores genéticos: los familiares de primer grado de pacientes con trastorno depresivo mayor tienen el doble de posibilidades de presentar depresión que la población general. Esta proporción también es importante en los de segundo grado.

Referencia:

Salud Mental 360 (s.f.). Factores de riesgo de la depresión. Recuperado de:
<https://www.som360.org/es/libro/trastornos-depresivos/factores-riesgo>