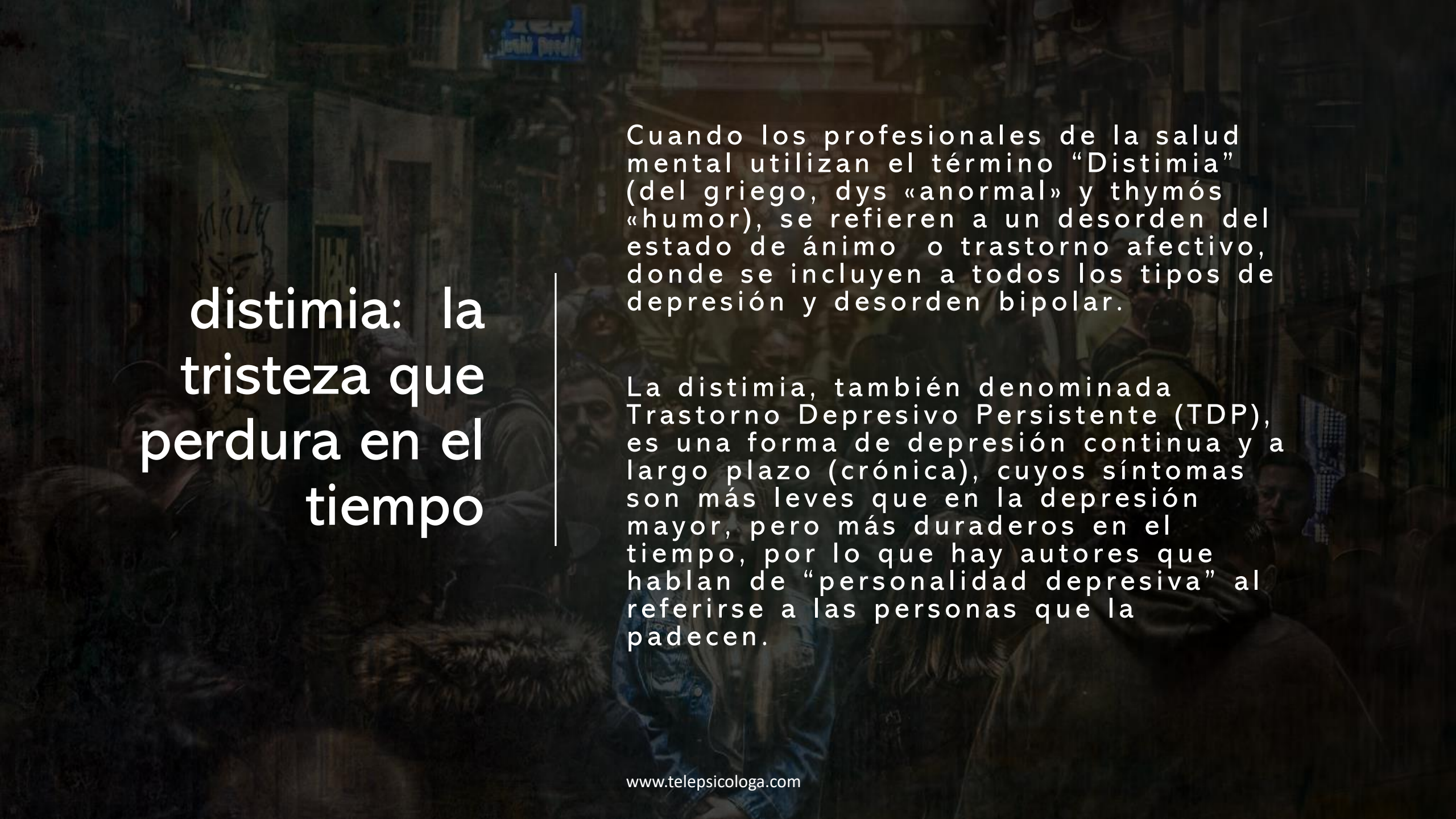


A dark, crowded street scene, possibly in a market or a busy urban area. The lighting is dim, creating a somber atmosphere. In the foreground, a woman with long blonde hair, wearing a blue denim jacket, looks directly at the camera with a sad expression. The background is filled with many other people, some wearing hoodies, moving through the narrow street. There are signs and graffiti on the walls, including a blue sign at the top and a drawing of a face on the left wall.

LA TRISTEZA
QUE PERDURA
EN EL TIEMPO

DISTIMIA

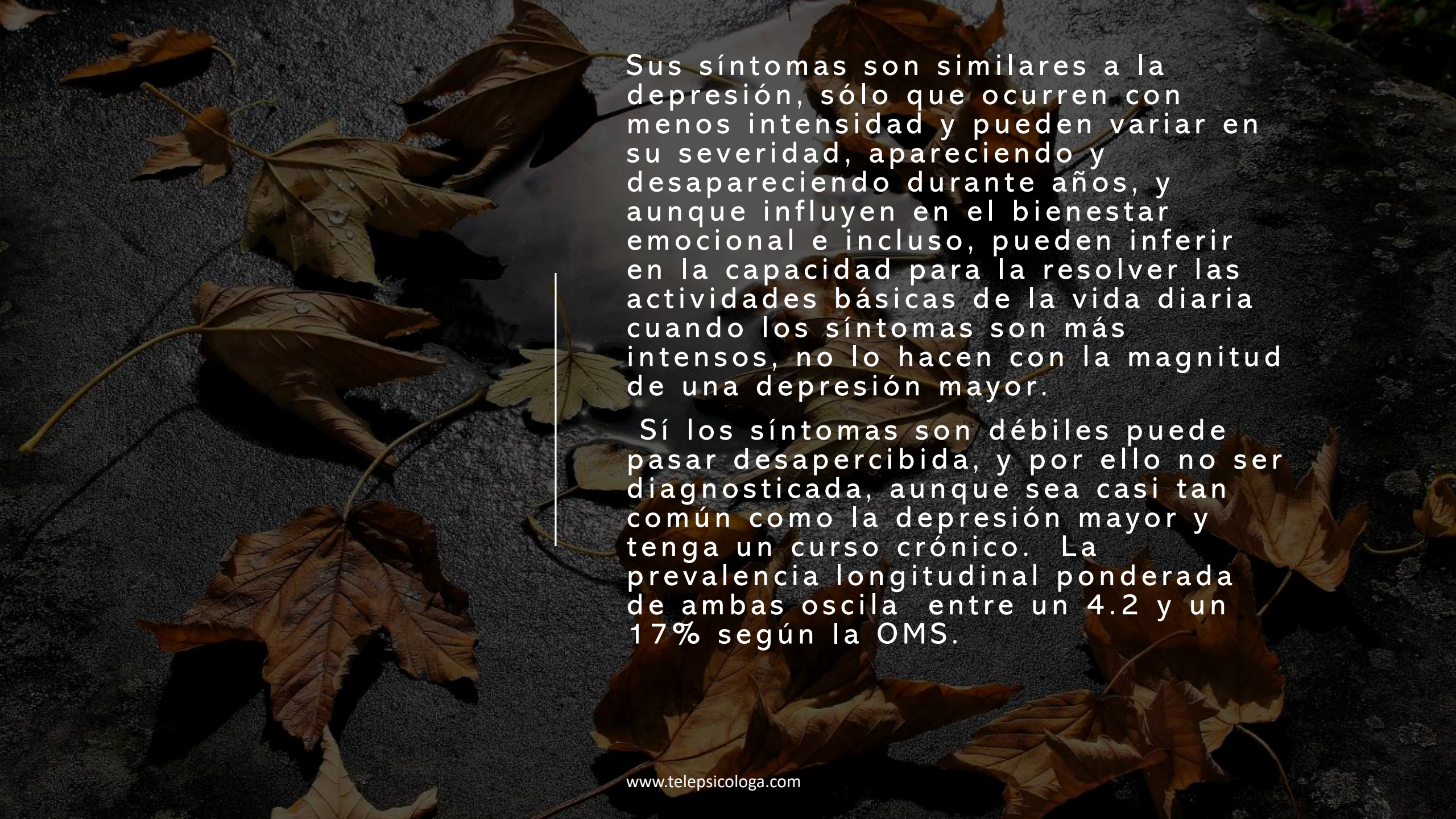
www.telepsicologa.com



distimia: la tristeza que perdura en el tiempo

Cuando los profesionales de la salud mental utilizan el término “Distimia” (del griego, dys «anormal» y thymós «humor»), se refieren a un desorden del estado de ánimo o trastorno afectivo, donde se incluyen a todos los tipos de depresión y desorden bipolar.

La distimia, también denominada Trastorno Depresivo Persistente (TDP), es una forma de depresión continua y a largo plazo (crónica), cuyos síntomas son más leves que en la depresión mayor, pero más duraderos en el tiempo, por lo que hay autores que hablan de “personalidad depresiva” al referirse a las personas que la padecen.



Sus síntomas son similares a la depresión, sólo que ocurren con menos intensidad y pueden variar en su severidad, apareciendo y desapareciendo durante años, y aunque influyen en el bienestar emocional e incluso, pueden interferir en la capacidad para la resolver las actividades básicas de la vida diaria cuando los síntomas son más intensos, no lo hacen con la magnitud de una depresión mayor.

Sí los síntomas son débiles puede pasar desapercibida, y por ello no ser diagnosticada, aunque sea casi tan común como la depresión mayor y tenga un curso crónico. La prevalencia longitudinal ponderada de ambas oscila entre un 4.2 y un 17% según la OMS.

Sintomatología:

Las personas que la padecen se autodescriben como: tristes, melancólicas, pesimistas o negativas, improductivas, desanimadas y poco interesantes. Manifiestan sentir insatisfacción por los logros conseguidos, tienen baja autoestima y motivación y es común que predomine el estado de mal humor. Los síntomas más importantes son:

Altibajos del estado de ánimo.

No disfrutan plenamente de las actividades, sea cual sea.

Presentan trastornos del apetito y alimentación.

Tienen dificultades para dormirse y suelen tener cansancio diurno.

Presentan problemas de memoria y de concentración.

Tendencia a las somatizaciones, siendo cefaleas, vértigos y fatiga crónica, las más frecuentes.

Muestran sentimientos de desesperanza.

Actividad, eficacia y productividad disminuidas.

Evitan las actividades sociales, aislamiento

No se observa anhedonia (falta de reactividad a los estímulos habitualmente placenteros), pensamientos de muerte, ni el enlentecimiento propio de la depresión mayor.

En los niños, los síntomas del trastorno depresivo persistente puede incluir: estado de ánimo deprimido e irritabilidad, la mayor parte del día durante al menos un año.

Para un adulto, el estado de ánimo depresivo ocurre la mayor parte del día durante dos o más años.

Si ocurren episodios de depresión mayor antes o durante el trastorno distímico, se diagnosticaría como «depresión doble» al superponerse a la sintomatología distímica episodios de depresión mayor.

Para ser diagnosticado de distimia se ha de diferenciar de la sintomatología de la depresión ansiosa leve no persistente, de una reacción de duelo de menos de dos años de duración, o de una esquizofrenia residual u otros trastornos psicóticos.

Tampoco puede haber aparecido un episodio maníaco, un episodio mixto o un episodio hipomaníaco, ni cumplir los criterios para el trastorno ciclotímico.

La distimia nunca se debe a otras causas como adicciones o enfermedades médica graves.

Etiología

Se presume que el origen del trastorno es multicausal, al estar presentes factores genéticos o hereditarios, por ser más frecuente en personas con familiares que los padecen. Por otro lado, la hipótesis química sugiere cambios en la función y efecto de los neurotransmisores y su interacción con los neuro-circuitos encargados en mantener la estabilidad del estado de ánimo, y por último el contexto sociofamiliar y personal del individuo, como experiencias traumáticas, hogares desestructurados, carencias afectivas, el estrés mantenido en el tiempo, etc.



Tratamiento

Los antidepresivos pueden ser eficaces cuando los síntomas distímicos van de moderados a graves, pero no son el tratamiento de elección en los casos leves, y no se deben utilizar en niños ni como tratamiento de primera línea en adolescentes, en los que hay que utilizarlos con cautela.

La psicoterapia, con o sin antidepresivos, es recomendable en todos los casos

Estrategias personales

Tomar medidas para controlar el estrés, incrementar la resiliencia y subir la autoestima.

Buscar ayuda de familiares y amigos, como apoyo en los momentos difíciles.

Buscar tratamiento ante el primer signo de un problema para ayudar a evitar que los síntomas empeoren.

Pensar en la posibilidad de obtener tratamiento de mantenimiento a largo plazo para ayudar a evitar una recaída de los síntomas.



Servicio Profesional de Telepsicología en Español

Con el servicio de psicología online, cualquier persona puede acceder a la psicoterapia sin desplazarse a una consulta; con la misma calidad, profesionalidad y eficiencia que la terapia tradicional.

COMIENZA EN ESTE MISMO INSTANTE

 Estamos online