La salud mental es un tema de creciente importancia en la sociedad actual. Si bien la depresión mayor es ampliamente reconocida y diagnosticada, existe una condición menos visible pero igualmente debilitante: la distimia, también conocida como trastorno depresivo persistente. Este trastorno del estado de ánimo se caracteriza por una sensación de tristeza constante, baja autoestima y fatiga prolongada que puede durar años, afectando profundamente la calidad de vida de quienes la padecen.

Una depresión silenciosa pero persistente

A diferencia de la depresión mayor, cuyos episodios pueden ser más intensos pero transitorios, la distimia se mantiene de forma crónica. Quienes la padecen pueden experimentar síntomas como:

Anuncio Patrocinado

- Sensación de vacío, ansiedad o desesperanza.
- Fatiga y baja energía.
- Dificultades para concentrarse o tomar decisiones.
- Cambios en los hábitos de sueño (insomnio o hipersomnia).
- Alteraciones en el apetito (falta de hambre o sobrealimentación).
- Baja autoestima y sensación de inutilidad.

Para diagnosticar esta condición, un profesional de la salud mental evalúa si el paciente ha experimentado síntomas depresivos persistentes durante al menos dos años en adultos o un año en niños y adolescentes, acompañados de al menos dos de los síntomas mencionados.

El problema es que muchas personas que padecen distimia no buscan ayuda profesional porque consideran que su estado emocional es parte de su personalidad o simplemente “son así desde siempre”. Esto dificulta el diagnóstico y prolonga el sufrimiento innecesariamente.

Factores de riesgo y causas de la distimia

Aunque no se ha identificado una causa única para la distimia, en el Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, DSM V, se indica que se trata de un trastorno multifactorial. Se cree que está relacionada con desequilibrios

químicos en el cerebro, además de factores ambientales, genéticos y psicológicos. También se ha vinculado con antecedentes familiares de depresión y situaciones de estrés prolongado o traumas emocionales.

“Muchas personas con distimia han vivido tanto tiempo con este estado de ánimo deprimido que lo consideran parte de su identidad. Es fundamental generar conciencia de que la tristeza persistente no es normal y que la ayuda profesional puede hacer una gran diferencia. El diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado pueden cambiar la vida de los pacientes”, explica la psicóloga Teresa Valle.

Opciones de tratamiento: un camino hacia el bienestar

La buena noticia es que la distimia tiene tratamiento y, con el apoyo adecuado, es posible recuperar el bienestar. Las principales estrategias incluyen:

- Psicoterapia: La terapia cognitivo-conductual o interpersonal ha demostrado ser efectiva para ayudar a los pacientes a modificar pensamientos negativos, mejorar su autoestima y desarrollar estrategias para manejar el estrés.
- Medicación: En algunos casos, los antidepresivos pueden ser recetados para ayudar a regular los desequilibrios químicos en el cerebro. Es importante que cualquier tratamiento farmacológico sea supervisado por un especialista, ya que los efectos pueden tardar varias semanas en manifestarse.
- Hábitos saludables: El ejercicio regular, una alimentación equilibrada y establecer rutinas diarias ayudan a mejorar el estado de ánimo y reducir la fatiga.
- Red de apoyo: Mantenerse conectado con familiares y amigos, compartir las emociones y evitar el aislamiento social puede ser clave

Si has sentido tristeza persistente por meses o años y crees que podrías estar enfrentando distimia, consulta con un profesional de la salud mental. La ayuda adecuada puede marcar una gran diferencia en tu calidad de vida.

y tú, ¿qué opinas?