

# LA MUJER Y SU RELACIÓN CON LA DEPRESIÓN EN LA ETAPA ADULTA Y CLIMATERIO

Autoras: María Vega García, Ángela Cantó Hernando, Nágore García Arbionés  
Hospital Universitario 12 de Octubre.

Palabras clave: mujer, depresión, climaterio.

## INTRODUCCIÓN

La salud mental está suponiendo nuevos retos en la sociedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como: "Es parte primordial de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico". Dentro de la salud mental, se pondrá el foco en la depresión, ya que se estima que, en 2030, la depresión supondrá la principal causa de carga de enfermedad a nivel mundial. Esta enfermedad pertenece al grupo de los llamados trastornos del ánimo. En España, según un informe publicado en 2021 por el Ministerio de Sanidad, la prevalencia de la enfermedad en la población asciende al 4.1%, es mayor en el sexo femenino y tiende a aumentar a medida que lo hace la edad. En particular, la depresión en la mujer adulta es un problema significativo debido a la combinación de factores hormonales, biológicos, psicológicos y sociales que interactúan a lo largo de su vida. Es necesario que los profesionales conozcan los factores de riesgo que predisponen a una mujer a desarrollar una depresión en la edad adulta, la sintomatología asociada a ésta y entender así como puede influir en la vivencia de la menopausia las posibles desestabilizaciones producto de los distintos cambios que definen esta etapa y que influirán de manera directa en el desarrollo de esta enfermedad.

## OBJETIVOS

Conocer la prevalencia de la depresión en la mujer adulta.  
Conocer la repercusión de desarrollar depresión en la menopausia.  
Asesorar a las mujeres a una correcta adaptación a esta nueva etapa.

## METODOLOGÍA

Revisiones bibliográficas en distintas bases de datos:  
Pubmed, Cuiden, embase y Google académico.  
Búsqueda limitada a artículos comprendidos entre 2020 y 2024.

## RESULTADOS

La menopausia es una etapa crucial en la vida de la mujer que no solo afecta su salud física, sino también a su bienestar psicológico. Los cambios hormonales que caracterizan a esta etapa tienen relación directa en el estado de ánimo y la salud mental de las mujeres. La fluctuación y disminución de los niveles hormonales, especialmente del estrógeno, supone un impacto significativo en el estado de ánimo y la salud mental de la mujer. La relación del estrógeno en la producción de serotonina, encargada de regular el estado de ánimo, es uno de los factores con mayor impacto en el estado de ánimo. No solo los factores hormonales producen desequilibrios en el estado de ánimo, el estrés ha supuesto un factor predisponente.

## CONCLUSIONES

La mujer es per sé, un factor de riesgo para desarrollar un trastorno de depresión mayor.

Los tratamientos no hormonales como la TCC, el ejercicio y la buena higiene del sueño también pueden ser efectivos para manejar los trastornos del estado de ánimo.

Los profesionales que están en contacto con la mujer deben llevar a cabo un enfoque holístico para tratar los trastornos del estado de ánimo en mujeres en la menopausia. Valorar los factores que contribuyen en la desestabilización de la depresión y adaptar los planes de tratamiento a cada paciente debe ser el objetivo de los profesionales, y en concreto de la matrona.

La THM puede ser una opción de tratamiento efectiva para los trastornos del estado de ánimo asociados con la transición a la menopausia, pero los riesgos deben ser valorados de manera individual.

La transición a la menopausia ha reportado un impacto negativo en el estado de ánimo, relacionado con los desequilibrios hormonales y los cambios en el estilo de vida.

Organización Mundial de la Salud. (2020). Depresión y otros trastornos mentales comunes: Datos mundiales. OMS. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

2. Ezquiaga, E., García, A., & Álvarez, L. (2014). Depresión y género: Análisis de los factores de riesgo y protección en mujeres. Síntesis. Consultado en las páginas 1- 10. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5134681.pdf>

3. Depresión en las mujeres: comprensión de la brecha de género. Mayo Clinic [en línea], 2019. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/depression/in-depth/depression/art-20047725>.

4. GuíaSalud (2020). Evaluación y cribado de la depresión - Guía de Práctica Clínica sobre el Manejo de la Depresión en el Adulto. Disponible en: [https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC\\_534\\_Depresion\\_Adulto\\_Avaliat\\_compl.pdf](https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_534_Depresion_Adulto_Avaliat_compl.pdf)

5. anssen. (2024). Impacto social de la depresión. Disponible en: <https://www.janssencontigo.es/es-es/depresion/impacto-social-de-la-depresion>

## BIBLIOGRAFÍA