

Depresión



National Institute
of Mental Health

¿Qué es la depresión?

Todas las personas se sienten tristes o decaídas de vez en cuando, pero estos sentimientos suelen desaparecer en poco tiempo. La depresión, también llamada “depresión clínica” o “trastorno depresivo mayor” es diferente. La depresión puede causar síntomas graves que afectan cómo se siente, piensa y coordina actividades diarias como dormir, comer o trabajar. Es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona, sin importar la edad, la raza, los ingresos, la cultura o el nivel educativo. Hay investigaciones que sugieren que los factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos desempeñan una función en la depresión.

La depresión puede ocurrir conjuntamente con otros trastornos mentales y otras enfermedades como diabetes, cáncer, enfermedad cardíaca y dolor crónico. La depresión puede empeorar estos problemas de salud y viceversa. Algunas veces, los medicamentos que se toman para estas enfermedades ocasionan efectos secundarios que contribuyen a los síntomas de la depresión.

¿Cuáles son los diferentes tipos de depresión?

Dos de los tipos frecuentes de depresión son:

- **Depresión mayor**, que implica síntomas de depresión la mayoría del tiempo durante por lo menos dos semanas. Estos síntomas interfieren con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar y comer.
- **Trastorno depresivo persistente** (distimia), que a menudo incluye síntomas de depresión menos graves que duran mucho más tiempo, generalmente por lo menos durante 2 años.

Otras formas de depresión incluyen las siguientes:

- **Depresión perinatal**, que ocurre cuando una mujer sufre de depresión mayor durante el embarazo o después del parto (depresión posparto). Para obtener más información visite www.nimh.nih.gov/depresionperinatal.
- **Trastorno afectivo estacional**, que aparece y desaparece con las estaciones del año, y por lo general empieza a finales del otoño o principios del invierno y desaparece en la primavera y el verano. Para obtener más información, visite www.nimh.nih.gov/depresionestacional.
- **Depresión con síntomas de psicosis**, que es una forma grave de depresión en la que una persona también muestra síntomas de psicosis, como tener creencias falsas fijas y perturbadoras (delirios) o escuchar o ver cosas que otros no pueden oír o ver (alucinaciones). Para obtener más información sobre la psicosis, visite www.nimh.nih.gov/psicosis.

Las personas con un diagnóstico de trastorno bipolar (anteriormente llamado depresión maníaca o enfermedad maníaco depresiva) también sufren de depresión. Para obtener más información sobre este trastorno del estado de ánimo visite www.nimh.nih.gov/trastornobipolar.



¿Cuáles son los signos y los síntomas de la depresión?

Entre los síntomas frecuentes de la depresión se incluyen los siguientes:

- sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o “vacío”;
- sentimientos de desesperanza o pesimismo;
- sentimientos de irritabilidad, frustración o intranquilidad;
- sentimientos de culpabilidad, inutilidad o impotencia;
- pérdida de interés o placer en las actividades y los pasatiempos;
- fatiga, disminución de energía o sensación de que está más lento;
- dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones;
- dificultad para dormir, despertarse temprano en la mañana o dormir demasiado;
- cambios en el apetito o en el peso sin haberlos planificado;
- dolores y molestias, dolor de cabeza, calambres o problemas digestivos sin una causa física aparente, o que no se alivian ni con tratamiento;
- **intentos de suicidio o pensamientos sobre la muerte o el suicidio.**

Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame gratis a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454 o al número gratuito de TTY al 1-800-799-4889. También puede enviar un mensaje de texto en inglés a la Línea de Mensajes de Texto en Tiempos de Crisis (HELLO al 741741) o visitar el sitio web de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>.

¿Cómo se diagnostica la depresión?

Para diagnosticarle depresión a una persona, esta debe presentar cinco síntomas de la enfermedad todos los días, casi todo el día, por lo menos durante dos semanas. Uno de los síntomas debe ser un estado de ánimo depresivo o la pérdida de interés o placer en casi todas las actividades. Es posible que los niños y los adolescentes se muestren irritables en lugar de tristes.

Si cree que es posible que usted tenga depresión, hable con su proveedor de atención médica. Los médicos de atención primaria diagnostican y tratan de manera rutinaria la depresión y refieren a las personas a profesionales de salud mental, como psicólogos o psiquiatras.

Durante la consulta, su médico u otro proveedor de atención médica puede preguntarle cuándo empezaron sus síntomas, cuánto duran, con qué frecuencia ocurren y si no le permiten salir o hacer sus actividades habituales. Puede ser útil tomar notas sobre sus síntomas antes de la consulta. Algunos medicamentos y ciertas afecciones, como un virus o un trastorno de la tiroides, pueden ocasionar los mismos síntomas de la depresión. Su proveedor de atención médica puede descartar estas posibilidades al realizar un examen físico y una entrevista, y al ordenar pruebas de laboratorio.

Obtenga consejos para ayudarlo a prepararse y aprovechar al máximo su consulta médica en www.nimh.nih.gov/consejosparahablar. Para obtener recursos adicionales, visite el sitio web en inglés de la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica en www.ahrq.gov/questions.

¿Es igual la depresión en todas las personas?

La depresión puede afectar a las personas de diferentes maneras, según su edad.

Los **niños** con depresión pueden mostrarse ansiosos, malhumorados, fingir estar enfermos, negarse a ir a la escuela, aferrarse a sus padres o preocuparse de que uno de ellos fallezca.

Los **niños más grandes y los adolescentes** con depresión pueden tener problemas en la escuela o una baja autoestima o pueden estar callados, frustrarse fácilmente o sentirse intranquilos. También pueden tener síntomas de otros trastornos, como ansiedad y trastornos de la alimentación, déficit de atención con hiperactividad, o consumo de drogas. Los niños más grandes y adolescentes tienen una mayor probabilidad de sufrir de somnolencia excesiva (llamada hipersomnia) y un mayor apetito (llamado hiperfagia). En la adolescencia, las niñas comienzan a tener depresión con mayor frecuencia que los niños. Es posible que esto se deba a factores biológicos, hormonales y de ciclo vital que son únicos en las mujeres.

Los **adultos jóvenes** con depresión tienen una mayor probabilidad de estar irritables, quejarse de haber aumentado de peso y tener hipersomnia, así como tener una perspectiva negativa sobre la vida y el futuro. A menudo, estas personas tienen otros trastornos, como ansiedad generalizada, fobia social, trastorno de pánico y consumo de drogas.

Los **adultos de mediana edad** con depresión sufren más episodios depresivos, su libido se reduce, tienen insomnio a mitad de la noche o se despiertan en la madrugada. Es posible que también mencionen con mayor frecuencia que tienen síntomas gastrointestinales, como diarrea o estreñimiento.

A menudo, los **adultos mayores** con depresión sufren de tristeza o aflicción, o pueden tener síntomas menos evidentes. Pueden informar que sienten una carencia de emociones, en lugar de un estado de ánimo depresivo. Además, las personas mayores tienen una mayor probabilidad de presentar otras afecciones de salud o dolores que pueden causar o contribuir a la depresión. En casos graves, pueden ser notables los problemas de memoria y razonamiento (llamados pseudodemencia).

¿Cómo se trata la depresión?

Por lo general, el tratamiento de la depresión incluye medicamentos, psicoterapia o ambos. Si estos tratamientos no disminuyen los síntomas, otra opción de tratamiento puede ser la terapia de estimulación cerebral. En casos más leves de depresión, el tratamiento puede empezar solo con psicoterapia y se añaden medicamentos si la persona continúa teniendo síntomas. En el caso de una depresión moderada o grave, muchos profesionales de salud mental recomiendan una combinación de medicamentos y terapia al principio del tratamiento.

La selección del plan de tratamiento adecuado debe basarse en las necesidades y en la situación de salud de la persona y bajo el cuidado de un proveedor de atención médica. Puede ser necesario intentar diferentes cosas para poder encontrar el tratamiento que mejor funcione para usted. Puede aprender más sobre los diferentes tipos de tratamiento, incluidos los medicamentos, la psicoterapia y las terapias de estimulación cerebral en la siguiente página en inglés www.nimh.nih.gov/depression. Para obtener información sobre cómo encontrar a un profesional de salud mental y preguntas que puede hacer cuando contemple la posibilidad de ir a terapia, visite el siguiente sitio web en inglés www.nimh.nih.gov/psychotherapies.

Medicamentos

Los antidepresivos son medicamentos que se usan con frecuencia para tratar la depresión. Debe transcurrir cierto tiempo para que surtan efecto, por lo general, entre 4 y 8 semanas, y a menudo, los síntomas como problemas para dormir, apetito o concentración mejoran antes de que mejore el estado de ánimo. Es importante darles una oportunidad a los medicamentos antes de decidir si funcionan o no.

Tenga presente que algunas personas, especialmente los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes, pueden tener más pensamientos o conductas suicidas cuando toman antidepresivos, sobre todo durante las primeras semanas después de empezar a usarlos o cuando se cambian las dosis. Se debe vigilar de cerca a cualquier paciente que esté tomando antidepresivos, especialmente durante las primeras semanas del tratamiento.

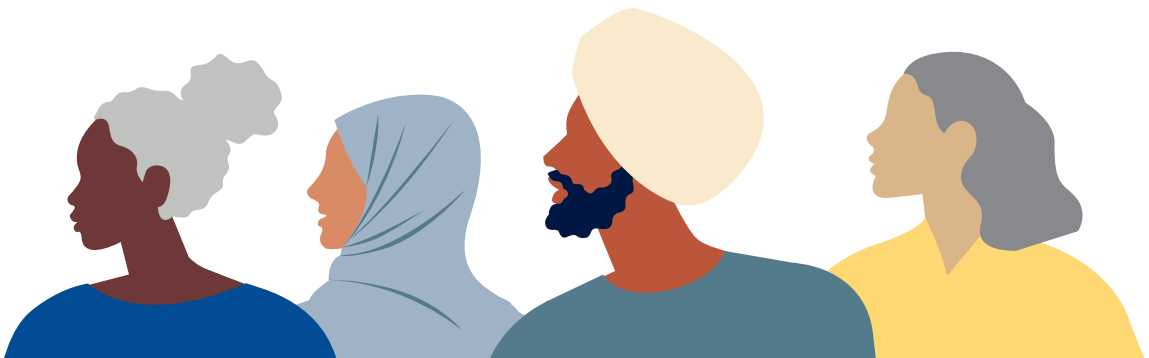
La información sobre los medicamentos se actualiza con frecuencia. Por lo tanto, visite el sitio web en inglés de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) en www.fda.gov/drugsatfda para obtener la información más reciente sobre advertencias, guías de medicamentos para pacientes y medicamentos aprobados recientemente.

Se dice que la depresión es resistente al tratamiento cuando una persona no mejora después de intentar con al menos dos antidepresivos. La esketamina es un medicamento más reciente aprobado por la FDA para la depresión resistente al tratamiento y se suministra como un aerosol nasal en un consultorio médico, una clínica o un hospital. A menudo, este medicamento es de acción rápida, por lo general en unas pocas horas, para aliviar los síntomas de la depresión. Por lo general, las personas continúan tomando un antidepresivo oral para mantener la mejoría lograda.

Otra opción para la depresión resistente al tratamiento es agregar un tipo diferente de medicamento que pueda hacer que el antidepresivo sea más eficaz, como un medicamento antipsicótico o anticonvulsivo, o bien, bupropión, un antidepresivo que funciona de forma diferente a la mayoría de los medicamentos.

Los medicamentos que le recete su proveedor de atención médica para la depresión pueden tener efectos secundarios, pero pueden disminuir con el tiempo. Hable con su médico sobre los efectos secundarios que tenga. No deje de tomar los medicamentos sin la ayuda de un proveedor de atención médica. Si deja de tomar su medicamento de forma abrupta, puede tener síntomas de abstinencia.

La FDA no ha aprobado ningún producto natural para la depresión. Si bien hay investigaciones en marcha al respecto, algunas personas han observado que algunos productos naturales, como la vitamina D y el suplemento alimenticio conocido como hierba de San Juan ayudan a tratar la depresión. No use la hierba de San Juan ni ningún otro suplemento alimenticio para tratar la depresión sin antes hablar con su proveedor de atención médica. Para obtener más información, visite el sitio web del Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral en www.nccih.nih.gov/espanol.



Psicoterapia

La psicoterapia (también llamada “terapia de diálogo” o “consejería”) enseña a las personas con depresión nuevas formas de pensar y comportarse, y también ayuda a cambiar hábitos que contribuyen a la depresión. En la mayoría de los casos, un profesional de salud mental debidamente autorizado y capacitado es el encargado de llevar a cabo las sesiones de psicoterapia, ya sean individuales o con otras personas en un entorno de grupo. Dos de las psicoterapias eficaces para tratar la depresión son la terapia cognitivo-conductual y la terapia interpersonal. El uso durante un tiempo limitado de formas más antiguas de psicoterapia, como la terapia dinámica, también puede ayudar a algunas personas con depresión.

Con la terapia cognitivo-conductual, las personas pueden aprender a desafiar y cambiar los patrones de pensamiento y de conducta que no son útiles, para así mejorar sus sentimientos de depresión y ansiedad. Entre los avances recientes de este tipo de terapia se incluyen la introducción de principios contemplativos y el desarrollo de formas especializadas de terapias dirigidas a tratar síntomas específicos, como el insomnio.

La terapia interpersonal se centra en acontecimientos interpersonales y de la vida que generan algún impacto en el estado de ánimo y viceversa. La finalidad de esta terapia es ayudar a las personas a mejorar sus destrezas de comunicación en sus relaciones, establecer redes de apoyo y fijar expectativas realistas para ayudarles a sobrellevar crisis u otros problemas que pueden contribuir a la depresión o empeorarla.

Terapia de estimulación cerebral

La terapia de estimulación cerebral, que incluye la activación o la inhibición del cerebro directamente con electricidad u ondas magnéticas, es otra opción para algunas personas cuando otros tratamientos para la depresión no han sido eficaces.

Entre las formas más frecuentes de la terapia de estimulación cerebral se incluyen la terapia electroconvulsiva y la estimulación magnética transcraneal repetitiva. Otras terapias de estimulación cerebral son más recientes y, en algunos casos, todavía se encuentran en su etapa experimental. Puede aprender más sobre estas terapias en el sitio web en inglés www.nimh.nih.gov/braintherapies.

¿Cómo puedo encontrar ayuda?

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece el “Localizador de programas de tratamiento de la salud mental”, una herramienta en línea en inglés para encontrar tratamientos para la salud mental y grupos de apoyo en su área. Este recurso está disponible en <https://findtreatment.samhsa.gov>. Para recursos adicionales, visite la página de ayuda del NIMH para las enfermedades mentales en www.nimh.nih.gov/busqueayuda.



¿Cómo me puedo cuidar a mí mismo?

Una vez que inicie el tratamiento, deberá a empezar a sentirse mejor poco a poco. No se presione mucho durante este tiempo. Trate de hacer las cosas que solía disfrutar. Aun si no se siente con ganas de hacerlas, pueden mejorar su estado de ánimo. Otras cosas que pueden ayudarlo son:

- Trate de hacer alguna actividad física. Tan solo 30 minutos de caminatas al día pueden mejorar su estado de ánimo.
- Trate de mantener una hora regular para acostarse y levantarse.
- Consuma alimentos saludables con regularidad.
- Haga lo que pueda y cómo pueda. Decida qué es lo que debe hacer y qué puede posponer.
- Trate de interactuar con otras personas y hablar con quienes confía sobre cómo se siente.
- Posponga decisiones importantes de la vida hasta que se sienta mejor.
- Evite el consumo de alcohol, nicotina o drogas, lo que incluye medicamentos que no le han recetado.

¿Cómo puedo ayudar a un ser querido que está deprimido?

Si conoce a alguien con depresión, ayúdelo a que vea a un proveedor de atención médica o un profesional de salud mental. Usted también puede:

- Ofrecerle apoyo, comprensión y ánimo, y tenerle paciencia.
- Invitarlo a salir a caminar, pasear o participar en otras actividades.
- Ayudarlo a seguir el plan de tratamiento, como programar recordatorios para que se tome los medicamentos que le recetaron.
- Asegurarse de que tenga un medio de transporte para ir a sus citas de psicoterapia.
- Recordarle que la depresión desaparecerá con el tiempo y el tratamiento.

Tome en serio los comentarios sobre el suicidio y notifíquelos al proveedor de atención médica o terapeuta de su ser querido. **Si está en peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame a los servicios de emergencia al 911 o diríjase a la sala de emergencias del hospital más cercano.**

¿Dónde puedo encontrar ensayos clínicos para la depresión?

Los ensayos clínicos son estudios de investigación que analizan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y trastornos. Aunque las personas pueden beneficiarse de formar parte de un ensayo clínico, los participantes deben ser conscientes de que el objetivo principal de un ensayo clínico es obtener nuevos conocimientos científicos para que otros puedan recibir una mejor ayuda en el futuro.

Los investigadores del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) y de todas partes del país realizan muchos ensayos clínicos con pacientes y voluntarios sanos. Hable con su médico sobre los ensayos clínicos, sus beneficios y riesgos, y vean si hay alguno que sea adecuado para usted. Para obtener más información, visite www.nimh.nih.gov/clinicaltrials (en inglés).

Reproducciones

Esta publicación es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al NIMH como fuente de la información. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH al 1-866-615-6464, envíe un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov, o consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en www.nimh.nih.gov/reprints (en inglés).

Para más información

Sitio web del NIMH

www.nimh.nih.gov/pubs espanol (español)

www.nimh.nih.gov (inglés)

MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina

<https://medlineplus.gov/spanish> (español)

<https://medlineplus.gov> (inglés)

Ensayos clínicos

<https://salud.nih.gov/investigacion-clinica> (Información general en español)

www.clinicaltrials.gov (inglés)

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464*

Teléfono para personas con problemas auditivos:

301-443-8431 o 1-866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o

www.nimh.nih.gov/pubs espanol (español)

*Llamada gratis en los Estados Unidos



National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. 21-MH-8079S

Revisada en 2021