

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

Si conoce a alguien que está deprimido, primero ayúdelo a que consulte a un médico o profesional en la salud mental.

- Ofrezcale apoyo, comprensión, paciencia y ánimo.
- Hable con él o ella y escúchelo/a cuidadosamente.
- Nunca ignore los comentarios acerca de un suicidio, hágaselos saber al terapeuta o médico de su ser querido.
- Invite a la persona a caminar, pasear o hacer otras actividades.
- Recuérdele que con el tiempo y tratamiento la depresión se irá.

¿Cómo puedo ayudarme si estoy deprimido?

A medida que avance el tratamiento, poco a poco empezará a sentirse mejor. Recuerde que si usted está tomando antidepresivos, pueden pasar varias semanas para que comiencen a hacer efecto. Intente hacer cosas que solía disfrutar antes de tener depresión. Tome las cosas con calma. Otras cosas que puede hacer para mejorar son las siguientes:

- Divida las tareas grandes en tareas pequeñas y haga lo que pueda cuando pueda. Trate de no hacer demasiadas cosas a la vez.
- Comparta tiempo con otras personas y hable con un amigo o familiar acerca de sus sentimientos.
- Cuando haya encontrado un tratamiento, trate de seguirlo. Tomará tiempo para que el tratamiento comience a hacer efecto.
- No tome decisiones importantes en su vida hasta que se sienta mejor. Hable sobre sus decisiones con otras personas que lo conozca bien.

¿Dónde puedo ir para obtener ayuda?

Si no está seguro a dónde ir para obtener ayuda, pregúntele a su médico de familia. También puede buscar profesionales en la salud mental en las guías telefónicas. Los médicos de los hospitales pueden ayudarlo en una emergencia.

¿Qué sucede si yo o alguien que conozco está en crisis?

Si usted o alguien que conoce está en crisis, busque ayuda inmediatamente.

- Llame a su médico.
- Llame al 911 (servicio de emergencia de los Estados Unidos) para obtener servicios de emergencia.
- Acuda a la sala de emergencias del hospital más cercano.
- Llame gratis (la llamada es gratuita para quienes viven en los Estados Unidos) las 24 horas del día a la línea de emergencia de la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454; número de teléfono de texto/teletipo: 1-800-799-4TTY (4889).

Instituto Nacional de la Salud Mental

División de Redacción Científica, Prensa, y Difusión
6001 Executive Boulevard
Room 8184, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663
Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-NIMH (6464)*
Teléfono de texto/teletipo: 301-443-8431 o
1-866-415-8051*
FAX: 301-443-4279
Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov
Sitio web: <http://www.nimh.nih.gov>

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud
Publicación de NIH Núm. SQF 11-3561
Traducido en octubre del 2010

Instituto Nacional
de la Salud Mental

depresión

¿Se siente muy cansado, indefenso o desesperanzado? ¿Está casi siempre triste y no disfruta de su familia, sus amigos o pasatiempos favoritos? ¿Tiene problemas para trabajar, dormir, comer o llevar a cabo las actividades de cada día? ¿Se ha sentido así durante mucho tiempo?

Si es así, puede que tenga depresión.

¿Qué es la depresión?

Todos nos sentimos tristes de vez en cuando, pero estos sentimientos generalmente desaparecen después de unos días. Cuando una persona padece de depresión, tiene problemas en su vida cotidiana durante semanas a la vez. La depresión es una enfermedad grave que necesita tratamiento.

¿Cuáles son los diferentes tipos de depresión?

Existen varios tipos de depresión.

Depresión grave—síntomas severos que interfieren con su habilidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar la vida. Un episodio de depresión grave puede ocurrir sólo una vez en la vida de una persona, pero frecuentemente, una persona padece varios episodios.

Trastorno distímico o distimia—síntomas de depresión que duran mucho tiempo (2 años o más) pero son menos graves que los de la depresión grave.

Depresión leve—similar a la depresión grave y distimia, pero los síntomas son menos graves y pueden durar menos tiempo.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la depresión?

Diferentes personas tienen diferentes síntomas. Algunos de los síntomas de la depresión incluyen:

- Sentimientos de tristeza o “vacío”
- Sentimientos de desesperanza, irritabilidad, ansiedad o culpa
- Pérdida de interés en las actividades favoritas
- Sentirse muy cansado
- Dificultad para concentrarse o recordar detalles
- No poder dormir o dormir mucho
- Comer demasiado o no querer comer nada
- Pensamientos suicidas, intentos de suicidio
- Dolores o malestares, dolores de cabeza, retortijones en el estómago (cólicos) o problemas digestivos.

¿Qué causa la depresión?

Varios factores o una combinación de factores pueden conducir a la depresión.

Los genes—quienes tienen antecedentes familiares de depresión pueden ser más propensos a desarrollar la enfermedad que aquellos en cuyas familias no se ha padecido la enfermedad.

La química cerebral—quienes padecen de depresión tienen una química cerebral diferente a la de aquellos que no la padecen.

El estrés—la pérdida de un ser querido, una relación difícil o cualquier situación estresante puede provocar la depresión.

¿Tiene la depresión las mismas características en todas las personas que la padecen?

No. La depresión afecta a diferentes personas de diferentes maneras.

Las **mujeres** sufren de depresión con más frecuencia que los hombres. Esto puede relacionarse con los factores biológicos, hormonales, o del ciclo de vida que son únicos de las mujeres. Las mujeres que padecen depresión suelen tener síntomas de tristeza, inutilidad y culpa.

Los **hombres** que padecen de depresión tienden más a estar muy cansados, irritables, e incluso, a veces, enojados. Ellos pueden perder interés en sus trabajos o en las actividades que alguna vez disfrutaban, y pueden sufrir trastornos del sueño.

Los **ancianos** que padecen de depresión pueden tener síntomas menos evidentes o pueden ser menos propensos a admitir sentimientos de tristeza y pena. Ellos también son más propensos a tener condiciones médicas como la enfermedad cardíaca o un derrame cerebral, los cuales pueden causar o contribuir a la depresión. Algunos medicamentos también pueden tener efectos secundarios que conducen a la depresión.

Los **niños** que padecen de depresión pueden fingir estar enfermos, negarse a ir a la escuela, aferrarse a uno de los padres o preocuparse de que uno de sus padres pueda morir. Los niños más grandes o adolescentes pueden meterse en problemas en la escuela y ser irritables. Dado a que estas señales pueden también ser parte de los cambios normales del estado de ánimo asociados con ciertas etapas de la niñez, puede ser difícil diagnosticar con precisión la depresión en una persona joven.

¿Cómo se trata la depresión?

El primer paso para obtener el tratamiento correcto es visitar a un médico o profesional en la salud mental. Él o ella le hará un examen o pruebas de laboratorio para descartar otras condiciones médicas que pueden tener los mismos síntomas de la depresión. Él o ella también puede determinar si ciertos medicamentos que usted está tomando pueden estar afectando su estado de ánimo.

El médico debe obtener un historial completo de sus síntomas, por ejemplo, cuándo comenzaron, cuánto han durado y cuán graves son. Él o ella también debe saber si sus síntomas han ocurrido antes, y de ser así, cómo se los trató. Él o ella también debe preguntar si existen antecedentes de depresión en su familia.

Los **medicamentos** llamados antidepresivos pueden ser buenos para tratar la depresión. Puede ser necesario tomarlos durante varias semanas para notar su efecto. Los antidepresivos pueden causar efectos secundarios como los siguientes:

- Dolor de cabeza
- Náuseas—sentirse mal del estómago
- Dificultad para dormir y nerviosismo
- Ansiedad o inquietud
- Problemas sexuales

La mayoría de los efectos secundarios disminuyen con el tiempo. **Consulte a su médico sobre cualquier efecto secundario que usted tenga.**

Es importante saber que, aunque los antidepresivos pueden ser seguros y efectivos para muchas personas, pueden presentar riesgos graves para otras, en especial para los niños, adolescentes y adultos jóvenes. En las etiquetas de los medicamentos antidepresivos, se ha agregado una “advertencia de caja negra”—el tipo más grave de advertencia que puede tener un medicamento recetado. Estas etiquetas advierten a la gente que los antidepresivos pueden hacer que algunas personas, en especial aquellas que se pusieron inquietas/ansiosas cuando empezaron a tomar el medicamento y antes de que este comenzara a hacer efecto, tengan pensamientos suicidas o cometan intentos de suicidio. Se debe vigilar de cerca a cualquier persona que toma antidepresivos, en especial cuando comienza a tomarlos. Para la mayoría de las personas, los riesgos de una depresión no tratada son mucho mayores que los de los medicamentos antidepresivos, siempre y cuando se los tomen bajo la supervisión estricta de un médico.

La **psicoterapia** también puede ayudar a tratar la depresión. La psicoterapia ayuda porque le enseña a una persona nuevas formas de pensar y comportarse, y porque ayuda a cambiar los hábitos que pueden contribuir a la depresión. La terapia puede ayudar a entender y solucionar relaciones o situaciones difíciles que pueden estar causando la depresión o empeorándola.

La **terapia electroconvulsiva**. Cuando es difícil tratar la depresión grave y el paciente no responde a los medicamentos o la terapia, se suele utilizar la terapia electroconvulsiva (TEC). Aunque la TEC alguna vez tuvo una mala reputación, ha mejorado mucho y puede brindar alivio a las personas que no han podido mejorar con otros tratamientos. La TEC puede causar efectos secundarios como confusión y pérdida de la memoria. Aunque estos efectos son generalmente de corto plazo, a veces pueden durar mucho tiempo.