

Depresión y la Enfermedad Cardíaca



La depresión no solo afecta el cerebro y la conducta, afecta el cuerpo entero. La depresión se ha relacionado con otros problemas de salud, entre ellos, la enfermedad cardíaca. Lidar con más de un problema de salud a la vez puede ser difícil, de modo que es importante contar con el tratamiento adecuado.



¿Qué es la depresión?

El trastorno depresivo mayor, o la depresión, es una enfermedad mental grave. La depresión interfiere con las actividades diarias, la rutina y reduce la calidad de vida. Alrededor de 6,7 por ciento de los adultos estadounidenses de 18 años o más padecen depresión.¹

Signos y Síntomas de la Depresión

- Tristeza continua, sentimientos de vacío o ansiedad
- Desesperanza
- Sentimientos de culpa, impotencia o inutilidad
- Sentimientos de irritabilidad o intranquilidad
- Pérdida de interés en actividades o pasatiempos que alguna vez se disfrutaban, incluyendo el sexo
- Sentimiento de cansancio permanente
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones
- Dificultad para dormirse o permanecer dormido, un trastorno denominado insomnio, o dormir todo el tiempo
- Comer en exceso o pérdida del apetito
- Pensamientos de muerte y suicidio, o intentos de suicidio
- Dolores permanentes, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos que no cesan con el tratamiento

Si desea obtener más información, consulte el folleto del NIMH sobre la Depresión en <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion/index.shtml>.

¿Qué es la enfermedad cardíaca?

La enfermedad cardíaca hace referencia a diferentes enfermedades que afectan el corazón y los vasos sanguíneos cercanos. El corazón es un músculo que bombea sangre hacia todo el cuerpo. Como cualquier otro músculo, el corazón necesita un suministro constante de oxígeno y nutrientes, que obtiene de la sangre que bombea desde los pulmones y otras partes del cuerpo. Los vasos sanguíneos transportan esta sangre en oxígeno y nutrientes al corazón.

Si no llega suficiente sangre al corazón, puede que la persona sienta un dolor en el pecho llamado angina. También puede sentir un dolor de tipo angina en el brazo izquierdo, el hombro, el cuello o la mandíbula. Puede que no siempre sienta angina cuando no llega suficiente sangre al corazón.

Un ataque al corazón ocurre cuando el suministro de sangre al corazón se corta por completo. Si el flujo de sangre no se restablece rápidamente, la parte del corazón que no recibe oxígeno comienza a morir. Aunque algún músculo del corazón podría sufrir daños permanentes, el tratamiento inmediato puede limitar el daño y salvar la vida de la persona.

¿Qué relación existe entre la depresión y la enfermedad cardíaca?

Las personas con enfermedad cardíaca son más propensas a sufrir depresión que las personas saludables. La angina y los ataques de corazón están estrechamente relacionados con la depresión. Los investigadores no están seguros de por qué exactamente ocurre esto. Saben que algunos síntomas de depresión pueden reducir la salud mental y física en general, aumentando el riesgo de enfermedad cardíaca o empeorando los síntomas de esta.² La fatiga o los sentimientos de inutilidad pueden hacer que la persona ignore su plan de medicamentos y no siga el tratamiento necesario para la enfermedad cardíaca. Padecer depresión aumenta el riesgo de muerte después de un ataque cardíaco.³

¿Cómo se trata la depresión en personas que padecen enfermedad cardíaca?

La depresión debe ser diagnosticada y tratada por un proveedor del cuidado de la salud. Tratar la depresión puede ayudarlo a sobrellevar su enfermedad cardíaca y mejorar su estado de salud en general. La recuperación de la depresión lleva tiempo, pero los tratamientos son eficaces.

Actualmente, los tratamientos más comunes para tratar la depresión incluyen:

- Terapia cognitiva-conductual (TCC), un tipo de psicoterapia, o terapia de diálogo, que ayuda a las personas a cambiar los estilos de pensamiento y conductas negativas que pueden contribuir con su depresión.
- Inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina (ISRS), un tipo de medicamento antidepresivo que contiene citalopram (Celexa), sertralina (Zoloft) y fluoxetina (Prozac).
- Inhibidor de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN), un tipo de medicamento antidepresivo similar al ISRS que contiene venlafaxina (Effexor) y duloxetina (Cymbalta).

Aunque la mayoría de los tratamientos para la depresión que se encuentran actualmente disponibles son seguros y bien tolerados, hable con su proveedor del cuidado de la salud sobre los efectos secundarios, las posibles interacciones farmacológicas y otras opciones de tratamiento. Si desea obtener información actualizada sobre medicamentos, visite el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos en <http://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol/default.htm>. No todos responden al tratamiento de la misma manera. Puede llevar varias semanas para que los medicamentos surtan efecto, y quizás deban combinarse con terapia de diálogo continua o se necesite cambiarlos o ajustarlos para minimizar los efectos secundarios y lograr mejores resultados.

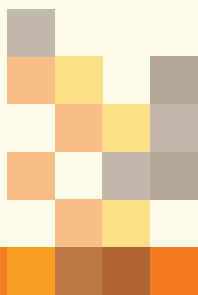
Tratar su depresión puede hacer que sea más fácil para usted seguir un plan de tratamiento de largo plazo para la enfermedad cardíaca y adoptar los cambios en el estilo de vida necesarios para controlar su enfermedad cardíaca, como por ejemplo, los siguientes⁴:

- Ingerir alimentos saludables
- Realizar ejercicio en forma regular
- Beber menos alcohol o abstenerse completamente de este
- Abandonar el hábito de fumar

Algunas personas pueden también necesitar tomar medicamentos para el corazón o someterse a cirugía para tratar la enfermedad cardíaca.

El ejercicio regular no solo protege contra la enfermedad cardíaca,⁵ puede también ayudar a reducir la depresión.⁶ Un estudio descubrió que un programa de entrenamiento con ejercicios es tan eficaz como un ISRS para mejorar los síntomas de la depresión en adultos mayores a quienes se les había diagnosticado la enfermedad.⁷ Su proveedor del cuidado de la salud puede recomendar ejercicios seguros y actividades adecuadas para usted.

Si desea obtener más información sobre los tratamientos para la depresión visite el sitio web del NIMH en <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-listing.shtml>. Si usted piensa que está deprimido o conoce a alguien que lo está, no pierda la esperanza. Busque ayuda para la depresión.



Para más información sobre la Depresión

Información y organizaciones sobre la depresión están disponibles mediante MedlinePlus (<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish>) un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina.

Para mayor información sobre cómo participar en ensayos clínicos de la depresión llame al 1-866-615-6464* o al 1-866-415-8051* si usted tiene dificultades auditivas, o visite los siguientes sitios web:

- Reclutamiento de Pacientes para Estudios Conducidos por el NIMH, NIH (<http://patientinfo.nimh.nih.gov> - en inglés)
- Ensayos Clínicos (<http://www.nimh.nih.gov/health/trials/index.shtml> - en inglés)
- ClinicalTrials.gov (<http://www.clinicaltrials.gov> - en inglés)

La información del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH por sus siglas en inglés) está disponible en varios formatos. Usted puede navegar en el Internet, descargar documentos en PDF, y ordenar folletos impresos por correo. Si quiere obtener publicaciones del NIMH, usted puede ordenar estas por Internet en <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml>. Si no tiene acceso al Internet, por favor llame al Centro de Información de Recursos del NIMH a los números que aparecen a continuación.

National Institute of Mental Health

Office of Science Policy, Planning and Communications

Science Writing, Press and Dissemination Branch

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.

Para más información sobre la Enfermedad Cardíaca

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

Health Information Center

Attention: Website

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Teléfono: 301-592-8573

Teléfono de texto/teletipo: 240-629-3255

Correo electrónico: nhlbiinfo@nhlbi.nih.gov

Sitio web: <http://www.nhlbi.nih.gov>

Referencias

1. Kessler RC, Chiu WT, Demler O, Merikangas KR, Walters EE. Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*. 2005 Jun; 62(6):617–27.
2. Nemeroff CB, Musselman DL, Evans DL. Depression and cardiac disease. *Depression and Anxiety*. 1998; 8(Suppl 1):71–9.
3. Frasure-Smith N, Lesperance F, Talajic M. Depression and 18-month prognosis after myocardial infarction. *Circulation*. 1995 Feb 15; 91(4):999–1005.
4. Vieweg WV, Julius DA, Fernandez A, Wulsin LR, Mohanty PK, Beatty-Brooks M, Hasnain M, Pandurangi AK. Treatment of depression in patients with coronary heart disease. *American Journal of Medicine*. 2006 Jul; 119(7):567–73.
5. U.S. Department of Health and Human Services. *Healthy People 2010: Understanding and Improving Health*. 2nd ed. Washington, DC: U.S. Government Printing Office, November 2000. http://www.healthypeople.gov/Document/html/uih/uih_4.htm#physactiv. Accessed on March 26, 2009.
6. The Centers for Disease Control. Physical activity for everyone: physical activity and health. <http://cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/index.html>. Accessed on March 26, 2009.
7. Blumenthal JA, Babyak MA, Moore KA, Craighead WE, Herman S, Khatri P, Waugh R, Napolitano MA, Forman LM, Appelbaum M, Doraiswamy PM, Krishnan KR. Effects of exercise training on older patients with major depression. *Archives of Internal Medicine*. 1999 Oct 25; 159(19):2349–56.

Reimpresiones

Esta publicación es de dominio público y puede ser reproducida o copiada sin permiso del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH por sus siglas en inglés). El NIMH le incentiva que reproduzca y use esta publicación en sus esfuerzos dirigidos a mejorar la salud pública. Se agradece el citar al NIMH como fuente. Pero, usar materiales gubernamentales de manera inapropiada puede traer problemas legales o éticos, así que le pedimos usar las siguientes guías:

- El NIMH no respalda ni recomienda ningún producto, proceso, o servicio comercial, y esta publicación no puede ser utilizada para fines publicitarios o de recomendación.
- El NIMH no provee consejos médicos o recomendaciones de tratamiento específicos o remisiones; estos materiales no pueden ser utilizados de manera que indiquen tal tipo de información.
- El NIMH solicita que cuando las organizaciones no federales utilicen esta publicación no la alteren de manera que comprometa la integridad y la “marca comercial”.
- Si agrega logotipos y enlaces de sitios web que no pertenezcan al gobierno federal de algún producto o servicio comercial o servicio o tratamiento médico en específico, estos no pueden tener el aspecto de ser respaldados por el NIMH.

Si tiene preguntas acerca de estas guías y del uso de las publicaciones del NIMH, por favor contacte al Centro de Información de Recursos del NIMH llamando al 1-866-615-6464 o enviando un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov.



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional de la Salud Mental
Publicación de NIH Núm. SP 12–5004