



LA DEPRESIÓN: PUNTOS CLAVE

La depresión es muy frecuente; una de cada cinco personas sufrirá depresión en algún momento de su vida. Todo el mundo puede sentirse triste a veces, pero se dice que alguien sufre depresión cuando estos sentimientos no desaparecen rápidamente o empeoran tanto que interfieren con su vida diaria.

¿Por qué razón se deprime uno?

Unas veces puede haber una razón obvia para deprimirse, otras veces no. A menudo hay más de una razón, y las razones son distintas para cada uno. La razón puede parecer obvia -el fin de una relación, un duelo, o incluso el nacimiento de un hijo-, mientras que otras veces no está clara. En cualquier caso, estos sentimientos pueden volverse tan desagradables que se necesite ayuda.

¿Cómo se siente uno el estar deprimido?

El sentimiento de depresión es más intenso, prolongado y desagradable que los cortos episodios de tristeza que todo el mundo experimenta ocasionalmente.

Los síntomas incluyen:

- pérdida de interés en la vida;
- dificultad para tomar decisiones;
- imposibilidad para sobrellevar los problemas como antes;
- sentirse agotado;
- sentirse inquieto y agitado;
- pérdida de peso y apetito;
- dificultades para conciliar el sueño.

¿Cómo sé si estoy deprimido?

A menudo uno no se da cuenta de lo deprimido que está, debido a que la depresión se ha desarrollado gradualmente. Quizás intenta seguir luchando y sobrellevar los sentimientos de depresión a base de estar muy ocupado, pero esto puede provocarle aún más estrés y agotamiento. Entonces empiezan los dolores físicos tales como el

constante dolor de cabeza o el insomnio. A veces estos síntomas físicos son el primer signo de una depresión.

¿Qué tipo de ayuda existe?

Existen dos tipos de tratamiento: la psicoterapia y la medicación. Puede acceder a ambos por medio de su médico.

¿Qué es la psicoterapia?

Hay diversos tipos de psicoterapia. El asesoramiento psicológico permite hablar de sus sentimientos con una persona profesional y objetiva. Quizás su médico de cabecera dispone de un asesor con quién pueda hablar.

La Terapia Cognitivo Conductual ayuda a superar los pensamientos negativos que pueden ser en algunas ocasiones la causa de la depresión.

Las terapias interpersonales y dinámicas pueden ayudar si es difícil tratar con otra gente. Si su depresión parece relacionada con la relación con un compañero, un asesor de pareja puede ser de utilidad.

Si se ha deprimido al sufrir una discapacidad o cuidando a un familiar, un grupo de auto-ayuda puede dar el apoyo que necesita.

¿Cuáles son los inconvenientes de la psicoterapia?

Normalmente son muy seguras, pero pueden tener efectos secundarios. Hablar de los problemas puede hacer recordar aspectos desagradables del pasado, y esto puede hacer sentir triste o angustiado. Algunas personas dicen que la terapia les cambia sus puntos de vista y la forma con la que se relacionan con amigos y familia, y esto puede provocar tensión en las relaciones. Es importante asegurarse de que puede confiar en su terapeuta y de que éste tenga una formación adecuada.

¿Qué tipos de medicación podrían funcionar?

Además de las pastillas, existe un remedio alternativo llamado Hierba de San Juan, disponible en farmacias. Hay evidencia de que es eficaz en la depresión ligera o moderada. Parece funcionar de la misma forma que algunos antidepresivos, pero algunas personas creen que tiene menos efectos secundarios. Si está tomando otros medicamentos tendría que hablar con su médico antes de tomar Hierba de San Juan.

Los antidepresivos pueden ser eficaces si la depresión es grave o prolongada. Le pueden ayudar a sentirse menos ansioso y a sobrellevarla mejor de forma que pueda empezar a disfrutar de la vida de nuevo y a tratar los problemas con eficacia. Es importante recordar que no sentirá el efecto de los antidepresivos de inmediato; la gente a menudo no nota ninguna mejoría en su estado de ánimo durante las 2 ó 3 primeras semanas.

¿Cuáles son los inconvenientes de los antidepresivos?

Como todos los medicamentos, los antidepresivos tienen algunos efectos secundarios, pero suelen ser ligeros y tienden a calmarse a medida que se sigue el tratamiento. Los nuevos antidepresivos (llamados inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina) pueden hacerle sentir un poco mareado al principio y un poco más nervioso durante un corto tiempo. Los antidepresivos tradicionales pueden causar sequedad de boca y estreñimiento. Excepto si los efectos secundarios son muy importantes, el médico probablemente aconsejará continuar tomando las pastillas.

Dejar los antidepresivos de golpe puede provocar síntomas como ansiedad, diarrea, sueños vívidos o posiblemente pesadillas. Casi siempre se pueden evitar reduciendo lentamente la dosis antes de dejar los antidepresivos.

¿Qué es lo correcto para mí, la psicoterapia o las pastillas?

Depende de cómo se haya desarrollado su depresión y de su gravedad. Como norma, se ha visto que la psicoterapia es eficaz en la depresión leve y moderada. Se cree que la medicación no es de ayuda en la depresión leve. Si la depresión es grave probablemente necesitará antidepresivos, normalmente durante un período de 7 a 9 meses.

¿Qué pasará si no hago tratamiento?

Cuatro de cada cinco personas con depresión mejoran sin ayuda pero el proceso de recuperación puede durar entre 4 y 6 meses o más. Esto aún deja a una de cada cinco personas todavía deprimida dos años más tarde, y un pequeño número de personas con depresión al final se suicida.

¿Qué puedo hacer para ayudarme a mí mismo?

Hablar con alguien próximo sobre cómo se siente puede ser útil. Repasar una experiencia dolorosa varias veces, y llorar, son parte de la forma natural que tiene la mente para curarse.

Otra estrategia es hacer algo, como ir a dar un paseo u otra forma de ejercicio. Esto te ayudará a mantenerte en forma, y con un poco de suerte a dormir mejor. También puede hacer tareas domésticas, que ayudarán a distraerse de los pensamientos que hacen estar más deprimido.

Asegúrese de que come bien, puede ser que no se dé cuenta. Y no beba alcohol, ya que empeora la depresión aunque al principio pueda no parecerlo.

Intente no preocuparse si no puede dormir, pruebe en cambio a hacer algo relajante en la cama como leer, mirar la televisión o escuchar la radio.

Si cree que sabe qué es lo que está causando la depresión, puede ser útil escribir el problema y después pensar en las cosas que podría hacer para afrontarlo. Elija las mejores acciones y mire si funcionan.

Intente también mantener la esperanza. Recuerde que ésta es una experiencia muy frecuente y que se recuperará de ella, probablemente más fuerte y más capaz de arreglárselas que antes.

¿Cómo puedo ayudar a alguien que está deprimido?

Escúchelo pero intente no juzgarlo. No le de consejos a menos que se los pida, pero si descubre el motivo de la depresión podría trabajar con él para encontrar una solución.

Pasar tiempo con él, escuchar una y otra vez sus problemas y animarle a continuar con las actividades de sus rutinas es siempre útil.

Si está empeorando, anímelo a ir a su médico y a aceptar y seguir el tratamiento.

Original version dated 2008. Translated July 2008 by Dr Joaquim Radua. Checked by Dr Jose M Menchon.

© [2008] Royal College of Psychiatrists. This leaflet may be downloaded, printed out, photocopied and distributed free of charge as long as the Royal College of Psychiatrists is properly credited and no profit is gained from its use. Permission to reproduce it in any other way must be obtained from the [Head of Publications](#). The College does not allow reposting of its leaflets on other sites, but allows them to be linked to directly.

For a catalogue of public education materials or copies of our leaflets contact: [Leaflets Department](#), The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X 8PG, Telephone: 020 7235 2351 x259. Charity registration number 228636