



## LA DEPRESIÓN

Todos nos sentimos hartos, miserables o tristes a veces, pero normalmente estos sentimientos no duran más de una semana o dos y no interfieren demasiado con nuestras vidas. Unas veces hay una razón, otras veces no la hay. Y habitualmente conseguimos sobrellevarlos, puede que sin más ayuda que una conversación con un amigo. En cambio, se dice que alguien está significativamente deprimido, o sufriendo de depresión, cuando:

- sus sentimientos de depresión no se van rápidamente y
- son tan intensos que interfieren con su vida diaria.

### ¿Cómo se siente uno al estar deprimido?

El sentimiento de depresión es mucho más intenso y desagradable que los cortos episodios de infelicidad que todos experimentamos de vez en cuando. Es mucho más largo, puede durar meses en vez de días o semanas. Muchas personas con depresión no presentarán todos los síntomas listados a continuación, pero la mayoría presentará cinco o seis como mínimo:

- Te sientes infeliz la mayor parte del tiempo (puede ser que te sientas un poco mejor cuando se acerca el anochecer).
- Has perdido el interés en la vida y no disfrutas con nada.
- Te es difícil tomar decisiones.
- No puedes sobrellevar los problemas como antes.
- Te sientes agotado.
- Te sientes inquieto y agitado.
- Has perdido el apetito y pierdes peso (a algunas personas les pasa lo contrario y ganan peso).
- Tardas 1 ó 2 horas en dormirte y después te despiertas más pronto de lo habitual.
- Has perdido el interés en el sexo.
- Has perdido la confianza en ti mismo.

- Te sientes inútil, incapaz y desesperado.
- Evitas encontrarte con otra gente.
- Te sientes irritable.
- Te sientes peor durante un tiempo concreto del día, normalmente por la mañanas.
- Piensas en el suicidio.

A veces no nos damos cuenta de lo deprimidos que estamos, debido a que la depresión se ha desarrollado gradualmente. Quizás estemos decididos a seguir luchando, y nos echemos la culpa por ser perezosos o débiles, siendo las otras personas quienes tengan que convencernos de que buscar ayuda no es un signo de debilidad. Algunos intentan sobrellevar los sentimientos de depresión estando muy ocupados, pero esto puede estresarles y agotarles aún más, apareciendo a menudo dolores físicos, dolores de cabeza constantes o insomnio. Estos síntomas físicos pueden ser el primer signo de una depresión.

### ¿Por qué sucede?

Como en la depresión cotidiana que todos experimentamos, algunas veces habrá una razón obvia para estar deprimido y otras veces no. Normalmente hay más de una razón, y las razones son distintas para cada uno.

La razón puede parecer obvia. Puede ser una decepción, una frustración, o la pérdida de algo o de alguien importante. Otras veces no está claro el porqué nos sentimos deprimidos, simplemente nos encontramos 'de mal humor', 'tristones', 'de mala leche' o 'que nos hemos levantado con el pie izquierdo', y no sabemos realmente porqué. En cualquier caso, estos sentimientos pueden volverse tan desagradables que necesitemos ayuda.

**Problemas que suceden en nuestras vidas.** Es normal sentirse deprimido después de un acontecimiento doloroso como un duelo, un divorcio o la pérdida de un trabajo. Nos podemos pasar las siguientes semanas o meses pensando y hablando del acontecimiento, aunque después de un tiempo parece que nos conformamos con lo que ha sucedido. Pero algunas personas pueden estancarse en un humor depresivo que no parece que mejore.

**Circunstancias.** Si estamos solos o sin amigos alrededor, o estamos estresados o con preocupaciones, o estamos físicamente agotados, tenemos más probabilidad de deprimirnos.

**Enfermedad física.** La depresión a menudo aparece en personas físicamente enfermas. Esto es cierto en enfermedades muy graves como el cáncer o las enfermedades del corazón, pero también en enfermedades largas y molestas o dolorosas, como la artritis o la bronquitis. Las personas jóvenes pueden deprimirse después de infecciones virales como la gripe o la mononucleosis infecciosa.

**Personalidad.** Todo el mundo puede deprimirse, pero parece que algunas personas tienen más probabilidad que otras. Esto puede ser debido a nuestro carácter particular, a las experiencias tempranas de nuestra vida, o a ambos.

**Alcohol.** Muchas personas que beben alcohol en exceso se deprimen. A menudo no está claro qué fue primero, si el beber o la depresión. Se sabe que la gente que bebe en exceso tiene más probabilidades de suicidarse.

**Género.** Parece que las mujeres se deprimen más que los hombres. Esto posiblemente es debido a que los hombres tienen menos probabilidades de admitir sus sentimientos, los reprimen o los expresan de forma agresiva o bebiendo. Además, las mujeres pueden tener más probabilidades de tener el doble de estrés de tener que trabajar y, al mismo tiempo, cuidar de los niños.

**Genes.** La depresión es frecuente en algunas familias. Si tu padre o madre ha estado gravemente deprimido, tienes ocho veces más probabilidades de deprimirte.

### ¿Qué hay de la Psicosis Maniaco-Depresiva?

Alrededor de 1 de cada 10 personas que sufre de depresión grave también tendrá períodos en los que se encontrará eufórico o hiperactivo. Esto se llamaba Psicosis Maniaco-Depresiva, pero ahora a menudo se le llama Trastorno Afectivo Bipolar. Afecta al mismo número de hombres y mujeres y tiende a ser frecuente en algunas familias.

### ¿No es la depresión tan sólo una forma de debilidad?

Puede parecer a otros que una persona con depresión simplemente 'se ha dado por vencida', como si pudiera elegir el problema. En cambio, la realidad es que se llega a un punto en el que la depresión se parece más a una enfermedad que a cualquier otra cosa. La depresión puede afectar a la gente más resuelta y requiere ayuda, no críticas. No es un signo de debilidad, incluso las personalidades poderosas pueden sufrir depresión grave. Winston Churchill la llamaba su 'perro negro'.

### Ayudándote a ti mismo

**No te lo guardes para ti:** Si tienes malas noticias o un contratiempo importante, intenta explicarlo a alguien próximo y dile cómo te sientes. A menudo, repasar las experiencias dolorosas varias veces, llorar y hablar de los problemas con alguien es útil. Es parte de la forma natural que tiene la mente para curarse.

**Haz algo:** Sal para hacer ejercicio, aunque sea sólo un paseo. Esto te ayudará a mantenerte en forma, y quizás a dormir mejor. Puede ser que no te sientas capaz de trabajar, pero siempre es bueno intentar mantenerse activo: podrías hacer tareas domésticas, bricolaje (aunque sea tan poca cosa como cambiar una bombilla) o cualquier cosa de tu rutina normal. Esto te puede ayudar a distraerte de los pensamientos dolorosos que te hacen estar más deprimido.

**Come bien:** Intenta llevar una dieta buena y equilibrada, incluso aunque no tengas ganas de comer. La fruta y los vegetales frescos son especialmente buenos. La depresión te puede hacer perder peso y vitaminas, que sólo empeoraría los problemas.

**¡Ten cuidado con el alcohol!** Resiste la tentación de ahogar tus penas con la bebida ya que el alcohol, de hecho, empeora la depresión. Te puede hacer sentir mejor durante unas pocas horas, pero después te hará sentir peor. Además, un exceso de alcohol te impide buscar la ayuda adecuada y solucionar los problemas, y es malo para tu salud física.

**Duerme:** Intenta no preocuparte si te es difícil dormir. Puede ser útil escuchar la radio o ver la televisión mientras no haces nada y tu cuerpo descansa, incluso aunque no puedas dormir. Si consigues ocupar tu mente de esta forma, quizás te sientas menos ansioso y te sea más fácil dormir.

**Afronta la causa:** Si crees saber qué es lo que hay detrás de tu depresión, puede ser útil escribir el problema y después pensar en las cosas que podrías hacer para afrontarlo. Escoge las mejores y pruébalas.

**Mantén la esperanza:** Recuerda que:

- Estás sufriendo una experiencia que mucha otra gente ha pasado.
- Al final saldrás de ella, aunque ahora te sea difícil creerlo.
- La depresión puede ser una experiencia útil, quizás salgas de ella más fuerte y con más capacidad para sobrellevar los problemas. Te puede ayudar a ver más claramente las situaciones y las relaciones.
- Podrías ser capaz de tomar decisiones importantes y hacer cambios en tu vida que estabas eludiendo antes.

### ¿Qué tipo de ayuda existe?

La mayoría de las personas con depresión son tratadas por su médico de cabecera. Dependiendo de tus síntomas, de la gravedad de la depresión y de las circunstancias, el médico te puede sugerir algún tipo de psicoterapia, pastillas antidepresivas o ambos.

**Terapia Cognitivo Conductual (TCC.)** Esta terapia ayuda a la gente a superar los pensamientos negativos que a veces pueden ser la causa de la depresión. Las terapias interpersonales y dinámicas pueden ser útiles si te es difícil tratar con otra gente.

**Psicoterapia/asesoramiento.** El simple hecho de hablar de tus sentimientos puede ser de utilidad, por deprimido que estés. Puede ser que tu médico de cabecera disponga de un asesor con quién puedas hablar. Si tu depresión parece relacionada con la relación con tu pareja, entonces acude a una organización que esté especializada en esta área. Si te has deprimido mientras sufrías una discapacidad o cuidando a un familiar, compartir las experiencias con otros en un grupo de auto-ayuda te puede dar el apoyo que necesitas. Si no eres capaz de superar la muerte de alguien próximo, es particularmente útil hablar de ello con alguien.

A veces es difícil expresar tus sentimientos verdaderos incluso a los amigos íntimos, mientras que hablar de los problemas con un asesor entrenado o un terapeuta puede ser más fácil. Desahogarse puede ser un alivio. Si puedes tener toda la atención de otra persona por un rato probablemente te sentirás mejor contigo mismo. Hay muchos tipos diferente de psicoterapia, algunos de los cuáles son muy eficaces en la depresión

leve a moderada. Las psicoterapias tardan en actuar, las sesiones normalmente duran alrededor de una hora y se necesitan entre 5 y 30 sesiones. Algunos terapeutas te verán semanalmente, mientras que otros cada 2 ó 3 semanas.

### ¿Cómo funcionan las psicoterapias?

Depende del tipo de psicoterapia. El simple hecho de compartir tus preocupaciones con alguien te puede ayudar, ya que te sientes menos sólo con tus problemas y te sientes apoyado.

- La Terapia Cognitivo Conductual te ayuda a ver y cambiar las ideas que te hacen deprimir.
- El asesoramiento psicológico te puede ayudar a clarificar qué sientes sobre tu vida y sobre la otra gente.
- Las terapias dinámicas te pueden ayudar a ver cómo las experiencias pasadas pueden estar afectando tu vida aquí y ahora.
- Hablar en grupos puede ser útil para cambiar la forma cómo te comportas con otra gente. Tienes la posibilidad, en un ambiente seguro y de apoyo, de escuchar cómo la gente te ve, así como la oportunidad de probar formas diferentes de comportarte y hablar.

**Problemas de las psicoterapias:** Estos tratamientos son normalmente muy seguros pero pueden tener efectos secundarios. Hablar de los problemas te puede hacer recordar aspectos desagradables del pasado, y esto te puede hacer sentir triste o angustiado. Algunas personas dicen que la terapia les cambia sus puntos de vista y la forma con que se relacionan con amigos y familiares, y esto puede provocar tensión en las relaciones. Es importante asegurarse de que puedas confiar en tu terapeuta, y de que éste tenga la formación adecuada. Si te preocupa hacer terapia, háblalo con tu médico o terapeuta. Por desgracia, las psicoterapias son escasas, en algunas áreas puede ser que tengas que esperar varios meses antes de iniciar la psicoterapia.

**Remedios alternativos:** La Hierba de San Juan es un remedio disponible en farmacias. Se usa mucho en Alemania y hay evidencia de que es eficaz en la depresión leve a moderada. Ahora existen preparaciones de un comprimido al día. Parece que funciona de una forma muy similar a la de algunos antidepresivos, pero algunas personas refieren que tiene menos efectos secundarios. Si estás tomando otros medicamentos tendrías que consultarlo con tu médico de cabecera.

### Antidepresivos

Si tu depresión es grave o prolongada, tu médico te puede sugerir que tomes un ciclo de antidepresivos. No son tranquilizantes, aunque te pueden ayudar a sentirte menos nervioso e inquieto. Pueden ayudar a las personas con depresión a sentirse y arreglárselas mejor, de forma que puedan empezar a disfrutar de la vida de nuevo y a tratar sus problemas con eficacia.

Es importante recordar que, a diferencia de muchos medicamentos, no sentirás de inmediato el efecto de los antidepresivos. Las personas normalmente no notan

ninguna mejoría en su estado de ánimo durante las 2 ó 3 primeras semanas, aunque algunos de sus síntomas pueden mejorar más rápidamente. Por ejemplo, la gente a menudo nota que duerme mejor y que se siente menos ansiosa ya en los primeros días.

**¿Cómo funcionan los antidepresivos?:** El cerebro está compuesto por millones de células que se transmiten mensajes una a otra usando minúsculas cantidades de unas sustancias químicas llamadas neurotransmisores. Hay más de 100 sustancias químicas activas en las diferentes áreas del cerebro. Se piensa que en la depresión dos de estos neurotransmisores están particularmente afectados –la Serotonina, a veces llamada 5HT, y la Noradrenalina. Los antidepresivos incrementan las concentraciones de estas dos sustancias químicas en las terminaciones nerviosas, y de esta forma parece que estimulan la función de aquellas partes del cerebro que usan Serotonina y Noradrenalina.

**Problemas de los antidepresivos:** Como todos los medicamentos, los antidepresivos tienen algunos efectos secundarios, aunque estos suelen ser ligeros y tienden a calmarse a medida que se sigue el tratamiento. Los nuevos antidepresivos (llamados ISRS) te pueden hacer sentir un poco mareado al principio y quizás te sientas un poco más ansioso durante un corto tiempo. Los antidepresivos tradicionales pueden provocar sequedad de boca y estreñimiento. Excepto si los efectos secundarios son muy importantes, tu médico probablemente te aconsejará que continúes tomando las pastillas.

Como en todo grupo de medicamentos, cada antidepresivo tiene efectos diferentes. Tu médico te puede aconsejar sobre qué es lo que puedes esperar, y querrá saber cualquier cosa que te preocupe. Asegúrate de que el farmacéutico te dé un folleto informativo junto con las pastillas. Mucha gente se pregunta si estas pastillas les provocarán sueño. Generalmente, las pastillas que provocan sueño se toman por la noche, de forma que te puedan ayudar a dormir. Sin embargo, si te sientes adormecido durante el día no tendrías que conducir ni trabajar con maquinaria hasta que el efecto se pase.

Puedes comer una dieta normal mientras tomas la mayoría de estas pastillas (en caso contrario tu médico te lo dirá) y no causan problemas con los analgésicos, antibióticos o la píldora anticonceptiva. Pero tendrías que evitar el alcohol, ya que beber mientras tomes las pastillas te puede provocar mucho sueño.

Normalmente será tu médico de cabecera, no un psiquiatra, quien te prescriba el antidepresivo. Al principio probablemente te querrá ver de forma regular para asegurarse que las pastillas te van bien. Si te ayudan es aconsejable que continúes tomándolas durante un mínimo de 4 meses desde que te sientes mejor. Si has tenido más de un episodio de depresión quizás tengas que continuar tomándolas por más tiempo. Cuando sea el momento de dejarlas, tendrías que hacerlo reduciendo lentamente la dosis con el asesoramiento de tu doctor.

Las personas a menudo se preocupan de que los antidepresivos sean adictivos. Podrías tener síntomas de retirada si dejaras los antidepresivos de golpe –estos síntomas incluyen ansiedad, diarrea, sueños vívidos o posiblemente pesadillas. Casi siempre se pueden evitar reduciendo lentamente la dosis antes de dejar los antidepresivos. A diferencia de sustancias como el Valium (o la nicotina o el alcohol), no tienes que

tomar una cantidad cada vez mayor para conseguir el mismo efecto, y no te encontrarás con ansias de tomar antidepresivos.

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

Depende de cómo se haya desarrollado tu depresión y de lo grave que sea. Como norma, se ha visto que las psicoterapias son eficaces para la depresión leve y moderada. No se cree que la medicación sea útil en la depresión leve. En cambio, si tu depresión es grave es probable que necesites medicación antidepresiva, normalmente por un período de 7-9 meses.

La gente a menudo encuentra útil hacer algún tipo de psicoterapia después de que su estado de ánimo haya mejorado con los antidepresivos. La psicoterapia te puede ayudar a trabajar algunos de los problemas de tu vida que te podrían hacer recaer en la depresión. Así, la cuestión quizás no es si un tratamiento o el otro, sino cuál es más útil para ti en un momento determinado. Las psicoterapias y los antidepresivos son igualmente eficaces en la depresión moderada. Muchos psiquiatras creen que los antidepresivos son más eficaces en la depresión grave.

A algunas personas no les gusta la idea de tomar medicación, y a otras no les gusta la idea de hacer psicoterapia. Por tanto, hay obviamente un grado de elección personal. Pero ésta está limitada por el hecho de que no es fácil disponer de un asesoramiento o una psicoterapia adecuados en algunas áreas del país. Cuando te encuentras triste puede ser difícil saber qué hacer. Háblalo con los amigos o familiares o personas en quien confíes, quizás te puedan ayudar a decidir.

### **¿Necesitaré ver a un psiquiatra?**

Probablemente no. La mayor parte de la gente con depresión encuentra la ayuda que necesita en el consultorio de su médico de cabecera. Un pequeño número de personas no mejoran y necesitan una ayuda más especializada. Éstas serán probablemente derivadas a un psiquiatra o a un miembro del Equipo de Salud Mental de su Comunidad Autónoma. Un psiquiatra es un médico especializado en el tratamiento de los trastornos emocionales y mentales. Los miembros del equipo de la comunidad pueden ser una enfermera, un psicólogo, un trabajador social o un terapeuta ocupacional, pero sea cuál sea su profesión tendrán una formación especializada y experiencia en los problemas de salud mental.

La primera entrevista con un psiquiatra probablemente durará una hora. Puede ser que se te invite a llevar a un familiar o amigo contigo si lo deseas. No hay por qué sentirse nervioso, las preguntas serán probablemente de tipo práctico más que de profunda investigación. El psiquiatra querrá conocer tus antecedentes generales y cualquier enfermedad seria o problemas emocionales que hayas podido tener en el pasado. Te preguntará qué ha pasado en tu vida recientemente, cómo se ha desarrollado la depresión y si has empezado algún tratamiento. A veces puede ser difícil responder a todas estas preguntas, pero ayudan al médico a conocerte como persona y a decidir cuál sería el mejor tratamiento para ti.

Éste puede consistir en consejos prácticos, o en la sugerencia de tratamientos diferentes, quizás implicando a miembros de tu familia. Si la depresión es grave o necesita un tipo especializado de tratamiento, puede ser necesario ir al hospital, pero esto sólo es así en una de cada 100 personas con depresión.

### ¿Qué pasará si no hago ningún tratamiento?

La buena noticia es que 4 de cada 5 personas con depresión mejorarán completamente sin ninguna ayuda. El proceso de recuperación probablemente durará 4-6 meses (o a veces más). Por lo tanto, ¿por qué molestarse en tratar la depresión?

Aunque 4 de cada 5 personas mejoren con el tiempo, esto aún deja a 1 de cada 5 todavía deprimida dos años más tarde, y no podemos predecir con precisión quién mejorará y quién no. Y aunque finalmente mejores, la experiencia puede ser tan desagradable que merece la pena acortar la duración de la depresión. Además, si tienes un primer episodio de depresión tienes aproximadamente un 50% de posibilidad de tener otro. Y un pequeño número de personas con depresión al final se suicida.

Realizar algunas de las sugerencias de este folleto puede acortar el período de depresión, y si puedes superarla por ti mismo, esto te dará un sentimiento de logro y seguridad para afrontar estos sentimientos de nuevo si te sientes triste en el futuro. Sin embargo, si la depresión es grave o prolongada, te puede impedir trabajar y disfrutar de la vida.

### ¿Cómo puedo ayudar a alguien deprimido?

Sé un buen oyente. Esto puede ser más difícil de lo que parece, puede ser que tengas que escuchar la misma cosa una y otra vez. Normalmente es mejor no darle consejos a menos que te lo pida, incluso cuando la solución te parezca perfectamente clara.

A veces la depresión puede estar provocada por un problema identificable. Si éste es el caso, quizás puedas ayudar a la persona a encontrar una solución, o como mínimo una forma de afrontar la dificultad.

Es útil pasar tiempo con la persona deprimida. Puedes animarle, ayudarle a hablar, y ayudarle a continuar haciendo algunas de las cosas que normalmente hacía.

Alguien que está deprimido puede encontrar difícil creer que mejorará algún día. Puedes asegurarle que mejorará, pero quizás tengas que repetírselo una y otra vez.

Asegúrate de que esté comprando suficiente comida y de que coma suficiente. Ayúdale a mantenerse alejado del alcohol. Si empeora y empieza a hablar de que no quiere vivir, o incluso a insinuar que se quiere hacer daño, tómatelo en serio y asegúrate de que se lo dice a su médico. Intenta ayudarle a aceptar el tratamiento. No le desaconsejes tomar la medicación ni ver a un asesor o psicoterapeuta. Si te preocupa el tratamiento, intenta discutirlo primero con el médico.

---

*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*