



Depresión

Es normal sentirnos melancólicos o tristes de vez en cuando. Estos sentimientos generalmente solo duran unas horas o unos días. Cuando una persona tiene **depresión**, sin embargo, los sentimientos duran más tiempo y se interponen en la vida diaria. La depresión puede afectar a cualquier persona, pero las mujeres tienden a padecer de depresión más que los hombres. Cerca de un 10% de las mujeres en Estados Unidos tienen señales y síntomas de depresión.

Este folleto explica

- la definición de depresión
- síntomas
- causas
- diagnóstico y tratamiento
- consideraciones especiales durante el embarazo

Definición

La depresión es una enfermedad común pero grave. Es más que solo una sensación de tristeza o angustia por un breve tiempo o sentirse afligido después de la pérdida de un ser querido. La depresión cambia su manera de pensar, sentir, comportarse y su salud física. Puede afectar cómo interactúa con su familia, sus amistades y compañeros de trabajo.

La depresión puede ocurrir en diferentes momentos de la vida o en distintas situaciones. Puede ocurrir además como parte de otros trastornos. Por ejemplo, el trastorno bipolar es una enfermedad en que la persona atraviesa por períodos de depresión y períodos de hiperactividad (que se llaman manía).

La mayoría de las personas con depresión mejoran con tratamiento. Sin tratamiento, es posible que los síntomas no mejoren y que la depresión dure varios años.

Síntomas

La depresión causa una combinación de síntomas emocionales y físicos. Se considera que una persona tiene depresión si presenta cinco de los siguientes síntomas casi todo el día, y todos los días, durante el mismo período de 2 semanas. Uno de los síntomas debe ser una sensación de tristeza o estado de ánimo depresivo o falta de interés o placer en actividades que solía disfrutar de hacer.

- Tristeza o estado de ánimo depresivo
- Falta de interés o placer por las actividades que solía disfrutar
- Pérdida de peso sin tratar de adelgazar o aumento de peso; menor o mayor apetito
- Dificultad para dormir o dormir demasiado
- Desplazarse más lento o más rápido de lo habitual

- Agotamiento o falta de energía
- Sensación de falta de valor o culpa
- Dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones
- Ideas de muerte o suicidas

La depresión puede ser leve, moderada o grave. Si sufre de depresión leve, tal vez tenga que esforzarse más para hacer lo que tiene que hacer, aunque a menudo logra hacer lo que necesita. En la depresión moderada, es posible que pueda hacer algunas de las cosas que necesita hacer. Si sufre de depresión grave, quizás no pueda hacer ninguna de las tareas diarias que necesita hacer. No importa el tipo de depresión que padezca, si siente que no vale la pena vivir o tiene ideas suicidas, busque ayuda inmediatamente (consulte el cuadro “Cómo obtener ayuda”).

Causas

Los investigadores no saben a ciencia cierta por qué algunas personas se deprimen. No obstante saben que la depresión es un trastorno del cerebro en que las partes del cerebro que controlan el estado de ánimo, el sueño y la capacidad para pensar, no funcionan adecuadamente. La depresión se puede producir cuando ocurre un desequilibrio de ciertas sustancias químicas en el cerebro. Los factores que aumentan el riesgo de padecer de depresión son los siguientes:

- Genética—Su historial familiar (alguien en su familia inmediata con depresión) puede exponerla más a padecer de esta enfermedad.
- Cambios hormonales—La depresión en las mujeres puede estar relacionada con cambios hormonales que ocurren durante el ciclo menstrual, el embarazo, después de un parto y en la *menopausia*. Cuando la depresión ocurre después de un parto, se llama *depresión después del parto*.
- Estrés—Ciertas circunstancias estresantes, como un traumatismo, la pérdida de un ser querido, una relación difícil, el desempleo o el abuso físico pueden provocar un estado de depresión.
- Otras enfermedades—Algunos trastornos pueden dar lugar a la depresión u ocurrir con esta enfermedad.

Cómo obtener ayuda

Hable con su proveedor de atención médica sobre recibir tratamiento si cree que tiene cualquier síntoma de depresión. Un consejero, trabajador social o miembro del clero puede también ayudarle a obtener tratamiento.

Si está pensando hacerse daño o hacerles daño o a otras personas, pida ayuda de inmediato. Llame al 911 o la National Suicide Prevention Lifeline, una línea directa nacional de prevención de suicidios que atiende las 24 horas, al 1-800-273-TALK (8255) para hablar con un consejero capacitado. Los consejeros también pueden decirle dónde encontrar un centro de crisis cerca de usted para obtener más ayuda personal.

Los trastornos de la ansiedad a menudo ocurren con la depresión. Los problemas con alcohol y drogas y el dolor pélvico crónico (que dura mucho tiempo) también pueden ocurrir con la depresión.

Diagnóstico

Para diagnosticar depresión, su proveedor de atención médica le preguntará acerca de sus síntomas, la frecuencia con que estos ocurren y la intensidad de los mismos. También le hará preguntas sobre su historial médico, los medicamentos que usa y si consume drogas o bebe alcohol. Ciertos medicamentos y algunas enfermedades, como una infección o un trastorno de la tiroides, pueden causar síntomas semejantes a la depresión. Su proveedor de atención médica puede descartar estas causas haciendo un examen físico y ciertas pruebas de laboratorio.

Si su proveedor de atención médica confirma que tiene depresión, él o ella le ayudará a determinar la mejor manera de tratar sus síntomas. También es posible que le recomiende acudir a un proveedor de atención de la salud mental.

Tratamiento

La depresión es una enfermedad tratable. Usted y su proveedor de atención médica colaborarán para encontrar las mejores opciones de tratamiento destinadas a aliviar los síntomas. La depresión se trata con *psicoterapia*, medicamentos que se llaman *antidepresivos*, o ambos. Una vez que usted y su proveedor de atención médica elijan un plan de tratamiento, hay otras medidas que puede tomar para lidiar con la depresión y sentirse mejor (consulte el cuadro “Cómo lidiar con la depresión”).

Psicoterapia

Algunas personas se sienten mejor con psicoterapia porque este tratamiento les permite hablar sobre sus sentimientos y preocupaciones. En la psicoterapia, un terapeuta trabajará con usted para identificar problemas y sugerirle maneras para cambiar su comportamiento y ayudarle a aliviar los síntomas.

Podría tener terapia personal (solo usted y el psicoterapeuta) o terapia en grupo donde se reúne con un psicoterapeuta y otras personas con problemas semejantes a los suyos. Otra opción es terapia familiar o de parejas, donde usted y los miembros de su familia o su pareja se reunirían con un psicoterapeuta.

Sus síntomas y cómo reacciona a la terapia determinarán si el psicoterapeuta sugerirá un tratamiento a corto plazo de aproximadamente 10–20 semanas. Algunas personas pueden necesitar asistir a sesiones de psicoterapia por un período más prolongado.

Antidepresivos

Su proveedor de atención médica puede recetar un antidepresivo para tratar la depresión. Los antidepresivos son medicamentos que actúan para mantener en equilibrio las sustancias químicas en el cerebro que controlan el estado de ánimo. Hay muchos tipos de antidepresivos. Si un tipo no le da resultado, su proveedor de atención médica puede recetarle otro. Estos medicamentos a menudo se pueden combinar. Es posible

Cómo lidiar con la depresión

Mientras recibe tratamiento para la depresión, hay varias medidas que puede tomar para afrontar un poco mejor esta enfermedad:

- Fije metas realistas para sí misma. Haga lo que pueda hacer pero no trate de hacer muchas cosas a la vez.
- Trate de hacer algo que solía disfrutar. Vaya al cine, vea una obra de teatro, haga un proyecto de artes manuales.
- Haga ejercicio. Hay pruebas de que el ejercicio moderado puede aliviar los síntomas de depresión. Caminar, correr en bicicleta, practicar yoga—incluso trabajar en el jardín—puede ayudarlo a sentirse mejor.
- Procure el apoyo de personas en quienes pueda confiar. No se aisle de su familia ni de sus amistades. El apoyo emocional es importante para lidiar mejor con la enfermedad.
- Si es posible, posponga tomar decisiones importantes de la vida, como divorciarse o cambiar de empleo, hasta que se sienta mejor. Si debe tomar una decisión, pídale ayuda a una persona en quien pueda confiar.
- Siga las instrucciones de tratamiento de su proveedor de atención médica. Es posible que se tarde un poco en mejorar su estado de ánimo, por lo tanto, tómese los medicamentos de la manera indicada y acuda a las citas de psicoterapia.

que transcurra un tiempo antes de encontrar el medicamento o la combinación de medicamentos mejor para usted. A menudo los medicamentos tardan 3–4 semanas antes de que pueda empezar a sentirse mejor.

Aunque los antidepresivos pueden causar efectos secundarios, la mayoría son temporales y desaparecen después de un tiempo breve. A continuación aparecen algunos de los efectos secundarios más comunes:

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Dificultad para conciliar el sueño o despertarse con frecuencia durante la noche
- Nerviosismo
- Menor libido
- Dificultad para tener un orgasmo

Si presenta efectos secundarios intensos o extraños que le impiden llevar a cabo sus hábitos normales diarios, hable de inmediato con su proveedor de atención médica. Si su depresión empeora al poco tiempo de comenzar a tomarse un medicamento, si tiene nuevas ideas suicidas, o presenta otros síntomas que cree que podrían estar relacionados con su depresión, dígaselo a su proveedor de atención médica. No deje de tomarse el medicamento. En los adolescentes y adultos jóvenes que toman ciertos tipos de antidepresivos, el riesgo de ideas y acciones suicidas aumenta. Es necesario que

un proveedor de atención médica le dé seguimiento estrecho mientras toma estos medicamentos.

Es importante que se siga tomando los antidepresivos durante todo el tiempo que se los recete el proveedor de atención médica, aun si se siente mejor. No deje de tomarse los medicamentos abruptamente ya que puede presentar síntomas de abstinencia o causar que vuelvan a surgir los síntomas de depresión. Algunos medicamentos se deben dejar de usar gradualmente para permitir que el cuerpo se adapte.

Plantas medicinales

Algunos creen que las plantas medicinales, como la hierba de San Juan, son eficaces para tratar la depresión. Los estudios de investigación han revelado que la hierba de San Juan no es eficaz para tratar la depresión grave. De hecho, puede ser dañina ya que puede hacer que algunos medicamentos, incluidos los que se toman para tratar enfermedades del corazón, convulsiones y ciertos tipos de cáncer, no actúen de la forma debida. La hierba de San Juan también puede interferir en la manera en que actúan las píldoras anticonceptivas. Si está recibiendo tratamiento para la depresión, hable con su proveedor de atención médica antes de usar plantas medicinales.

Consideraciones especiales durante el embarazo

Se calcula que casi una de cada cinco mujeres presentará depresión durante el embarazo. Aproximadamente 1 de cada 10 mujeres sufre de depresión después del parto, que también se llama depresión de postparto.

Depresión durante el embarazo

La depresión durante el embarazo puede afectar a la salud tanto de la mujer embarazada como la del bebé. Las mujeres que padecen de depresión grave durante el embarazo pueden tener dificultad para atender a sus necesidades personales. Además, tal vez no puedan alimentarse bien ni descansar el tiempo que deben. La depresión durante el embarazo se ha vinculado con varios problemas, por ejemplo, parto prematuro, problemas con el desarrollo del **feto**, dar a luz un bebé con bajo peso y complicaciones después del parto.

Es importante decirle a su proveedor de atención médica si tiene un historial de depresión o si toma medicamentos actualmente para tratar la depresión. Preferiblemente, debe decírselo a su proveedor de atención médica antes de quedar embarazada. No deje de tomarse los medicamentos sin hablar con su proveedor de atención médica.

Los antidepresivos parecen estar asociados con un riesgo mínimo de defectos congénitos cuando se toman durante el embarazo. En términos generales, el riesgo mayor de defectos congénitos en el feto relacionados con medicamentos ocurre entre la tercera semana y la octava semana de embarazo. Si tomaba antidepresivos antes del embarazo, su proveedor de atención médica puede evaluar su situación individual y decidir si debe seguir tomando el medicamento durante el embarazo. Si toma varios medicamentos para la depresión, es posible que se cambie el tratamiento para que reciba solo uno.

Depresión después del parto

Aunque el nacimiento de un bebé es un suceso jubiloso para la mayoría de las mujeres, muchas de ellas se sienten tristes, temerosas o enojadas después del parto. La mayoría de las madres de recién nacidos presentan estos sentimientos de “melancolía o tristeza después del parto”. La melancolía después del parto casi siempre desaparece al cabo de unos días. Cuando estos sentimientos duran más tiempo y son más intensos, se llama depresión después del parto. Puede ocurrir depresión después del parto a las 4–6 semanas de haber dado a luz o incluso más tarde.

Llame a su proveedor de atención médica si sus sentimientos no mejoran o se siente descorazonada. Dígale si teme no cuidarse o hacerse daño, o desatender o causarle daño a su bebé. Las mujeres que padecen de depresión después del parto necesitan tratamiento, que puede consistir en medicamentos, psicoterapia o ambos. Sin tratamiento, la depresión después del parto puede empeorar o durar más tiempo.

El uso de antidepresivos generalmente se considera seguro durante el período de lactancia. Dígales a su proveedor de atención médica y al proveedor de su bebé sobre los medicamentos que usa mientras esté lactando.

Por último...

La depresión es una enfermedad común que puede afectar a cualquier persona. Si presenta algún síntoma de depresión, no demore en pedir ayuda. Hable con su proveedor de atención médica, un miembro de la familia o amistad confiable o un consejero sobre recibir tratamiento. Con tratamiento, puede sentirse mejor.

Glosario

Antidepresivos: Medicamentos que se usan para tratar la depresión.

Depresión: Sensación de tristeza durante períodos de por lo menos 2 semanas.

Depresión después del parto: Sentimientos intensos de tristeza, ansiedad o desesperación después del parto que interfieren con la capacidad de la madre para funcionar y que no desaparecen después de 2 semanas.

Feto: Cría que se desarrolla en el útero desde la novena semana de embarazo hasta el final del embarazo.

Menopausia: Período en la vida de la mujer donde los ovarios dejan de funcionar; se define como la ausencia de periodos menstruales durante 1 año.

Psicoterapia: Colaborar con un psicoterapeuta para identificar problemas y encontrar maneras de cambiar su comportamiento y aliviar los síntomas.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación “superior”. Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

Derechos de autor mayo de 2012 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en sales.acog.org.

The American College of Obstetricians and Gynecologists
409 12th Street, SW
PO Box 96920
Washington, DC 20090-6920