

National Institute  
of Mental Health

# Depresión

## INFORMACIÓN BÁSICA

¿Se siente triste, vacío o sin esperanza la mayor parte del día, casi todos los días?  
¿Ha perdido el interés o el placer en sus pasatiempos o en pasar tiempo con sus amigos y familia? ¿Tiene dificultad para dormir, comer o funcionar? Si se ha sentido así durante por lo menos dos semanas, es posible que tenga depresión, un trastorno grave, pero tratable, del estado de ánimo.



National Institute  
of Mental Health



---

## ¿Qué es la depresión?

Todo el mundo se siente triste o decaído de vez en cuando, pero estos sentimientos suelen desaparecer en poco tiempo. La depresión, también llamada “depresión clínica” o “trastorno depresivo”, es un trastorno del estado de ánimo que causa síntomas de angustia, que afectan cómo se siente, piensa y coordina las actividades diarias, como dormir, comer o trabajar. Para recibir un diagnóstico de depresión, los síntomas deben estar presentes la mayor parte del día, casi todos los días, durante por lo menos dos semanas.

---

## ¿Cuáles son los diferentes tipos de depresión?

Los siguientes son dos de los tipos más frecuentes de depresión:

- **Depresión mayor (o grave):** cuando se tienen síntomas de depresión la mayor parte del día, casi todos los días, durante por lo menos dos semanas y estos interfieren con su capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. Es posible que una persona tenga un solo episodio de depresión mayor en su vida, pero es más frecuente tener varios episodios.
- **Trastorno depresivo persistente (distimia):** cuando se tienen síntomas de depresión que duran por lo menos dos años. La persona que ha sido diagnosticada con este tipo de depresión puede tener episodios de depresión mayor junto con períodos de síntomas menos graves.

Algunas formas de depresión son ligeramente diferentes o pueden presentarse en circunstancias únicas, como las siguientes:

- **Depresión perinatal:** Las mujeres con depresión perinatal sufren de depresión mayor durante el embarazo o después del parto (depresión posparto).
- **Trastorno afectivo estacional:** Un tipo de depresión que va y viene con las estaciones y que, por lo general, comienza a finales del otoño o principios del invierno, y desaparece en la primavera y el verano.
- **Depresión psicótica:** Este tipo de depresión ocurre cuando una persona tiene depresión grave además de alguna forma de psicosis, como tener creencias falsas fijas y perturbadoras (delirios) o escuchar o ver cosas inquietantes que otros no pueden oír o ver (alucinaciones).

Otros ejemplos de trastornos depresivos son el trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo (que se diagnostica en niños y adolescentes) y el trastorno disfórico premenstrual. La depresión también puede ser una de las fases del trastorno bipolar (anteriormente llamado depresión maníaca). Sin embargo, las personas con trastorno bipolar también tienen estados de ánimo extremos (de gran euforia o de irritabilidad) llamados “manías” o una forma menos grave llamada “hipomanía”.

Puede obtener más información sobre estos trastornos en el sitio web del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés): [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov).

---

## ¿Cuáles son las señales y los síntomas de la depresión?

La tristeza es solo una pequeña parte de la depresión. Es posible que algunas personas con depresión ni siquiera se sientan tristes. Las personas pueden tener síntomas diferentes. Algunos síntomas de depresión incluyen:

- Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o “vacío”
- Sentimientos de pesimismo o falta de esperanza
- Sentimientos de culpabilidad, inutilidad o impotencia
- Pérdida de interés o placer en las actividades y los pasatiempos
- Pérdida de energía, fatiga o sensación de que está más lento
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Dificultad para dormir, despertarse temprano por la mañana o dormir demasiado
- Cambios en el apetito o el peso
- Pensamientos de muerte o suicidio, o intentos de suicidio
- Inquietud o irritabilidad
- Dolores y molestias, entre ellos, dolores de cabeza y calambres, o problemas digestivos, sin una causa física aparente, o que no se alivian ni con tratamiento

---

## ¿La depresión es igual en todas las personas?

No, la depresión afecta a diferentes personas de diferentes maneras. Por ejemplo:

**Las mujeres** padecen de depresión con más frecuencia que los hombres. Hay factores biológicos, de ciclo de vida y hormonales que solo tienen las mujeres y que pueden estar relacionados con la tasa de depresión más alta de estas. Las mujeres que están deprimidas suelen tener síntomas de tristeza, sufren de falta de autoestima y tienen sentimientos de culpabilidad.

**Los hombres** con depresión son más propensos a sentirse muy cansados, irritables y, a veces, enojados. Pueden perder el interés en el trabajo o las actividades que antes disfrutaban, tener dificultad para dormir o comportarse de modo irresponsable, como consumiendo drogas o alcohol. Muchos hombres no reconocen que tienen depresión y no buscan ayuda.

**Las personas mayores** con depresión pueden tener síntomas menos evidentes o pueden ser menos propensos a aceptar que tienen sentimientos de tristeza o pena. También son más propensos a tener trastornos médicos, como problemas cardíacos, que pueden causar o contribuir a la depresión.

**Los niños pequeños** con depresión pueden fingir estar enfermos y negarse a ir a la escuela, aferrarse a sus padres, o preocuparse de que uno de sus padres se muera.

**Los niños más grandes y los adolescentes** con depresión pueden tener problemas en la escuela o estar de mal humor o irritables. Los adolescentes con depresión pueden tener síntomas de otros trastornos, como ansiedad, trastornos de la alimentación o drogadicción.

## ¿Cómo se trata la depresión?

El primer paso para obtener el tratamiento adecuado es consultar con un proveedor de atención médica o un profesional de la salud mental, como un psiquiatra o un psicólogo. Su proveedor de atención médica puede hacerle un examen, una entrevista y pruebas de laboratorio para descartar otros problemas de salud que pueden tener los mismos síntomas que la depresión. Una vez diagnosticada, la depresión se puede tratar con medicamentos, psicoterapia o una combinación de ambos. Si estos tratamientos no disminuyen los síntomas, otra opción que se puede considerar es la terapia de estimulación cerebral.

### MEDICAMENTOS

**Los medicamentos** llamados antidepresivos suelen funcionar bien para tratar la depresión. Se pueden demorar de 2 a 4 semanas para surtir efecto. Los antidepresivos pueden tener efectos secundarios, pero muchos de estos pueden disminuir con el tiempo. Hable con su médico u otro proveedor de atención médica sobre cualquier efecto secundario que tenga. No deje de tomar el antidepresivo sin antes hablar con su proveedor de atención médica.

**Nota:** *Por favor, tenga en cuenta que, aunque los antidepresivos pueden ser eficaces para muchas personas, pueden presentar riesgos graves para otras, en particular, para los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes. Los antidepresivos pueden hacer que algunas personas (especialmente aquellas que se agitan cuando comienzan a tomar el medicamento por primera vez y antes de que este comience a surtir efecto), tengan pensamientos suicidas o intentos de suicidio. Se debe vigilar de cerca a cualquier persona que tome antidepresivos, sobre todo, cuando recién comienza a tomarlos. Sin embargo, para la mayoría de las personas, los riesgos de la depresión que no se trata superan con creces los riesgos de los medicamentos antidepresivos cuando se usan bajo la supervisión cuidadosa de un médico.*

*La información sobre los medicamentos se actualiza con frecuencia. Por lo tanto, visite el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) para obtener la información más reciente sobre las advertencias, guías de medicamentos para el paciente, o medicamentos recientemente aprobados.*

### PSICOTERAPIA

**La psicoterapia** ayuda al enseñar nuevas formas de pensar y comportarse, y cómo cambiar los hábitos que pueden estar contribuyendo a la depresión. La terapia puede ayudarle a entender y resolver las relaciones o las situaciones difíciles que pueden estar causándole la depresión o empeorándola.

### TERAPIAS DE ESTIMULACIÓN CEREBRAL

**La terapia electroconvulsiva** y otras terapias de estimulación cerebral pueden ser una opción para las personas con depresión grave que no respondan a los medicamentos antidepresivos. La terapia electroconvulsiva es el tratamiento de estimulación cerebral que más se ha estudiado y que se ha usado por más tiempo. Las otras terapias de estimulación cerebral que se describen en este documento son más recientes y, en algunos casos, aún son experimentales. Para obtener más información en inglés sobre estas y otras opciones de tratamiento, visite [www.nimh.nih.gov/health](http://www.nimh.nih.gov/health). Para encontrar ensayos clínicos, visite la página en inglés [www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov).

---

## ¿Cómo me puedo ayudar si estoy deprimido?

A medida que continúe el tratamiento, poco a poco comenzará a sentirse mejor. Recuerde que, si está tomando un antidepresivo, este puede demorarse de 2 a 4 semanas para hacer efecto. Trate de hacer las cosas que solía disfrutar. No se presione. Otras cosas que le pueden ayudar incluyen:

- Trate de ser activo y hacer ejercicio
- Divida las tareas grandes en tareas pequeñas, establezca prioridades y haga lo que pueda cuando pueda
- Pase tiempo con otras personas y hable con un familiar o amigo sobre lo que siente
- Retrase la toma de decisiones importantes en su vida hasta que se sienta mejor y hable sobre sus decisiones con otras personas que lo conozcan bien
- Evite automedicarse con alcohol o con medicamentos que no le fueron recetados

---

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

Si conoce a alguien con depresión, lo primero que debe hacer es ayudarlo a ver a un médico o profesional de la salud mental. También puede hacer lo siguiente:

- Ofrezcale apoyo emocional, comprensión, paciencia y ánimo
- Nunca ignore ningún comentario que haga sobre el suicidio e infórmele al terapeuta o al proveedor de atención médica de esa persona
- Invítelo a caminar, pasear o participar en otras actividades
- Ayúdelo a seguir el plan de tratamiento, tal vez recordándole que se tome los medicamentos que le recetaron
- Asegúrese de que tenga un medio de transporte para llegar a sus citas de psicoterapia
- Recuérdele que la depresión desaparecerá con el tiempo y el tratamiento

---

## ¿Dónde puedo obtener ayuda?

Si no está seguro dónde ir para obtener ayuda, pregúntele a su médico de cabecera u otro profesional de la salud. También puede visitar la página en inglés del NIMH sobre dónde encontrar ayuda para las enfermedades mentales “Help for Mental Illnesses” en [www.nimh.nih.gov/findhelp](http://www.nimh.nih.gov/findhelp). Otra agencia federal de salud, la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés), ofrece el localizador de programas de tratamiento de salud mental en <https://findtreatment.samhsa.gov/>. También puede buscar en línea o comunicarse con su centro de salud comunitario, asociación local de salud mental o plan de seguro médico para encontrar un profesional de la salud mental. En caso de emergencia, los médicos de los hospitales le pueden ayudar.

Si usted o alguien que usted conoce está en crisis, obtenga ayuda de inmediato.

- Llame a su médico o al médico de su ser querido.
- Llame al 911 para servicios de emergencia.
- Vaya a la sala de emergencias más cercana.
- Llame a la línea directa gratuita de la Red Nacional de Prevención del Suicidio, las 24 horas, al 1-888-628-9454; o al teléfono para personas con problemas auditivos: 1-800-799-4889 (1-800-799-4TTY).

## Reproducciones

Esta publicación es del dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como fuente de la información. El NIMH le anima a copiar y usar esta publicación en sus iniciativas para mejorar la salud pública. Sin embargo, como el uso de materiales gubernamentales de manera inapropiada puede generar ciertas dudas legales o éticas, le pedimos que tome nota de las siguientes pautas:

- El NIMH no endosa ni recomienda ningún producto, proceso o servicio comercial y no se pueden usar nuestras publicaciones para fines publicitarios o como endosos.
- El NIMH no ofrece consejos médicos ni recomendaciones o remisiones a tratamientos específicos. Nuestros materiales no se deben usar de manera que den la apariencia de que estamos dando este tipo de consejos o haciendo este tipo de recomendaciones.
- El NIMH solicita que las organizaciones no federales que usen nuestras publicaciones no las alteren de manera que comprometan su integridad y la “marca” o imagen de la institución.
- Si se agregan logotipos o enlaces a sitios web que no pertenecen al gobierno federal, estos no deben dar la impresión de que el NIMH endosa algún producto o servicio comercial o algún servicio o tratamiento médico.
- Las fotografías en esta publicación son de modelos y se utilizan solamente con fines ilustrativos. El uso de algunas de las imágenes está restringido.

Si tiene alguna pregunta acerca de estas pautas o del uso de las publicaciones del NIMH, por favor comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH llamando al **1-866-615-6464** o envíe un correo electrónico a **nimhinfo@nih.gov**.

## Para más información

Para más información sobre los problemas que afectan la salud mental, o para encontrar recursos e investigaciones relacionados con la salud mental, visite el sitio web de MentalHealth.gov en **www.mentalhealth.gov** (inglés) o **http://espanol.mentalhealth.gov** (español). También puede visitar el sitio web del NIMH en **www.nimh.nih.gov**.

Además, MedlinePlus, un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina, tiene una información sobre una amplia variedad de temas de salud, incluyendo problemas que afectan la salud mental: **www.nlm.nih.gov/medlineplus** (inglés) o **www.medlineplus.gov/spanish** (español)

### INSTITUTO NACIONAL DE LA SALUD MENTAL

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH)\*

Teléfono para personas con problemas auditivos: 301-443-8431 o 1-866-415-8051\*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: **nimhinfo@nih.gov**

Sitios web: **www.nimh.nih.gov** (inglés) o

**www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml** (español)

\*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. 19-MH-8079S  
Traducida en diciembre del 2016

