



Educación para el paciente: Depresión (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno que lo hace sentirse triste, pero no es una tristeza normal ([figura 1](#)). La depresión puede hacer que le resulte difícil trabajar, estudiar o hacer sus tareas cotidianas.

¿Cómo sé si estoy deprimido?

Las personas deprimidas se sienten tristes la mayor parte del tiempo, como mínimo durante 2 semanas. También tienen al menos 1 de estos 2 síntomas:

- Ya no disfrutan ni les interesa hacer cosas que antes les gustaban.
- Están tristes, deprimidas, desesperanzadas o malhumoradas la mayor parte del día, casi todos los días.

La depresión también puede hacer que usted:

- Suba o baje de peso
- Duerma demasiado o muy poco
- Se sienta cansado o sin energía
- Se sienta culpable o sienta que no vale nada
- Olvide cosas o sienta confusión
- Se mueva y hable más lento de lo normal
- Actúe de forma inquieta o tenga dificultades para quedarse quieto
- Piense en la muerte o el suicidio

Si piensa que puede estar deprimido, consulte a su médico o enfermero. Únicamente alguien con capacitación en salud mental puede determinar con seguridad si usted está deprimido.

¡Hable con alguien de inmediato si siente deseos de hacerse daño o suicidarse!

Si alguna vez siente que puede hacerse daño o dañar a otra persona, haga una de estas cosas:

- Llame a su médico o enfermero y dígame que es urgente
 - Pida una ambulancia (en EE. UU. y Canadá, marque 9-1-1)
 - Vaya a la sala de emergencias de su hospital local
 - Llame a la Línea nacional de asistencia para prevención de suicidios:
 - 1-800-273-8255
 - www.suicidepreventionlifeline.org
-

¿Cuáles son los tratamientos para la depresión?

Las personas que tienen depresión pueden recibir 1 o más de los siguientes tratamientos:

- Medicinas que alivian la depresión
- Terapia (con un psiquiatra, psicólogo, enfermero o trabajador social)
- Un dispositivo que transmite ondas magnéticas o electricidad al cerebro

Las personas que padecen una depresión no muy grave pueden mejorar si toman medicinas o hablan con un consejero. Las personas que padecen depresión grave generalmente necesitan medicinas para sentirse mejor y es posible que también deban consultar a un consejero.

Otro tratamiento consiste en colocar un dispositivo en contacto con el cuero cabelludo para transmitir ondas magnéticas al cerebro. Esto se llama "estimulación magnética transcraneal". Los médicos podrían sugerir que reciba estimulación magnética transcraneal si las medicinas y la terapia no han sido de ayuda.

Algunas personas con depresión grave podrían necesitar un tratamiento llamado "terapia electroconvulsiva" o "TEC". En la terapia electroconvulsiva, los médicos transmiten una corriente eléctrica al cerebro del paciente de manera segura.

¿Cuándo me sentiré mejor?

Las dos opciones de tratamiento tardan un poco en hacer efecto.

- Muchas personas que toman **medicinas** empiezan a sentirse mejor en 2 semanas, pero pueden pasar entre 4 y 8 semanas hasta que la medicina haga pleno efecto.
- Muchas personas que consultan a un **consejero** empiezan a sentirse mejor a las pocas semanas, pero pueden pasar entre 8 y 10 semanas hasta que se vean mayores beneficios.

Si el primer tratamiento que prueba no le da resultado, avísele a su médico o enfermero, pero no se rinda. Algunas personas necesitan probar distintos tratamientos o combinaciones de tratamientos antes de hallar un método que funcione. Su médico, enfermero o consejero puede hablar con usted para hallar el tratamiento indicado. Ellos también pueden ayudarlo a lidiar con el problema mientras busca el tratamiento adecuado o espera a que este haga efecto.

¿Cómo decido qué tratamiento seguir?

Usted y su médico o enfermero deben trabajar juntos para elegir su tratamiento. Las medicinas podrían hacer efecto un poco más rápido que la terapia psicológica, pero también pueden causar efectos secundarios. Además, a algunas personas no les gusta la idea de tomar medicinas.

Por otro lado, consultar a un consejero implica hablar de sus sentimientos con un extraño. Esto puede resultar difícil para algunas personas.

¿La depresión es igual en los adolescentes?

No. Los síntomas de depresión son un poco distintos en los adolescentes y en los adultos. Algunos adolescentes están malhumorados o tristes gran parte del tiempo. Eso hace difícil saber cuándo están realmente deprimidos. Los adolescentes que están deprimidos a menudo parecen malhumorados porque se “enojan” o se “fastidian” fácilmente. Incluso podrían involucrarse en peleas. Además, al tratar a un adolescente, los médicos y enfermeros generalmente sugieren probar con terapia antes de probar con medicinas. Esto es porque hay una pequeña probabilidad de que las medicinas para la depresión causen problemas a algunos adolescentes. Aun así, algunos adolescentes deprimidos necesitan medicación. Y la mayoría de los expertos está de acuerdo en que el uso de medicinas para la depresión es seguro y adecuado en adolescentes que realmente las necesitan.

¿Qué ocurre si tomo medicinas para la depresión y quiero tener un bebé?

Algunas medicinas para la depresión pueden causar problemas en el feto, pero una depresión no tratada también puede causar problemas durante el embarazo. Si quiere quedar embarazada hable con su médico, pero no deje de tomar sus medicinas. Juntos pueden planificar la manera más segura de tener al bebé.

También es importante que hable con su médico si desea amamantar a su bebé. Amamantar tiene muchos beneficios para la madre y para el bebé. Algunas medicinas para la depresión son más seguras de usar que otras mientras se amamanta, pero tener una depresión sin tratar después de dar a luz también puede causar problemas, así que no deje de tomar sus medicinas. El médico puede trabajar con usted para planificar la forma más segura de alimentar a su bebé.

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Medicinas para la depresión \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Trastorno de ansiedad generalizado \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Dolor neuropático \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Trastorno afectivo estacional \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Cuando se tiene depresión y otro problema de salud \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Síndrome de serotonina \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: Depression in children and adolescents \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Depression in adults \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Depression treatment options for children and adolescents \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Depression treatment options for adults \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Premenstrual syndrome \(PMS\) and premenstrual dysphoric disorder \(PMDD\) \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

Este artículo se recuperó de UpToDate el: Mar 27, 2021.

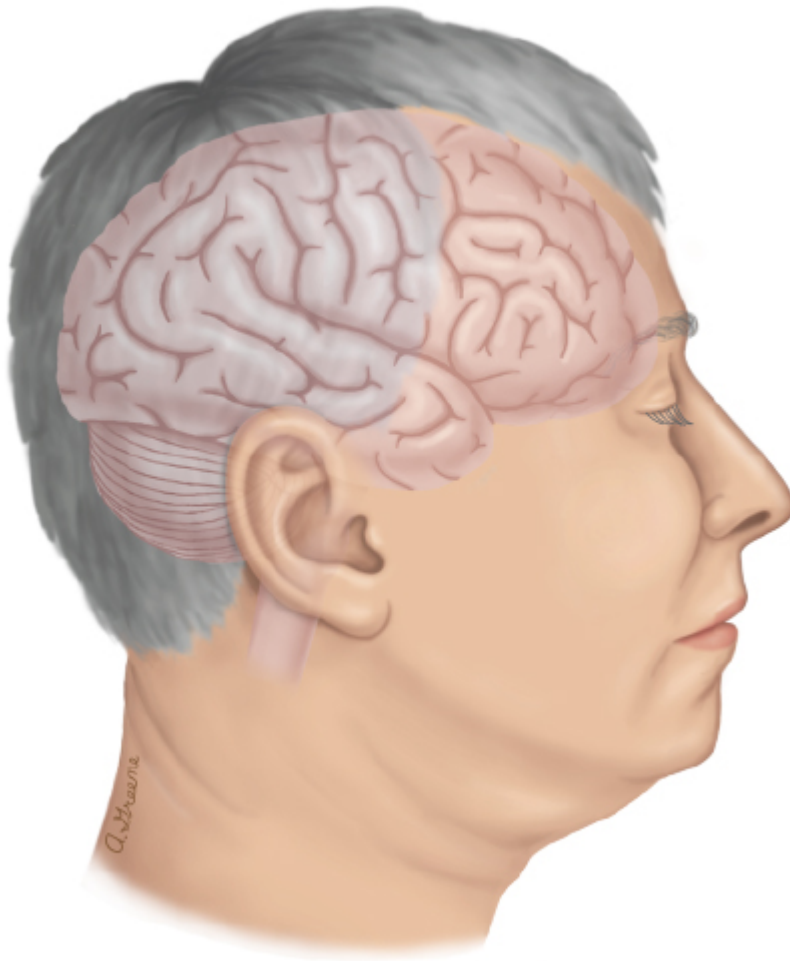
El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de

su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 15342 Versión 14.0.es-419.1

GRÁFICOS

Trastornos del estado de ánimo causados por problemas en el cerebro



Los trastornos del estado de ánimo, como la depresión y el trastorno bipolar, son causados por desequilibrios químicos en el cerebro. Los tratamientos para estos padecimientos cambian la química del cerebro.

Gráfico 60356 Versión 3.0.es-419.1

