

Depresión

Una persona que se siente triste todo el tiempo, tiene episodios de llanto inexplicables o pierde interés en las actividades habituales, puede sufrir de depresión grave, una enfermedad de importancia que debe distinguirse de los sentimientos temporales normales de tristeza después de una pérdida, como la muerte de un pariente o amigo. La edición de *JAMA* del 28 de mayo de 2008 incluye un estudio acerca de cómo prevenir la depresión en pacientes que han sufrido un accidente cerebrovascular. Esta Hoja para el Paciente surge de otra publicada anteriormente en la edición de *JAMA* del 18 de enero de 2006.



SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN GRAVE

Tener al menos 5 de estos síntomas que se producen casi todos los días durante al menos 2 semanas:

- Sentirse triste o vacío
- Menor interés o placer en las actividades
- Cambio de apetito con pérdida o ganancia de peso
- Dormir menos o más
- Fatiga o falta de energía
- Sentir que uno no vale nada o sentirse culpable
- Estar agitado o con menos energía
- Dificultades para pensar o concentrarse
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio

OTROS TIPOS DE DEPRESIÓN

- **Trastorno bipolar** (llamado en el pasado **trastorno maníaco depresivo**): episodios de depresión grave y episodios de euforia más allá de los límites normales, denominados manía (grave) o hipomanía (menos grave)
- **Distimia**: síntomas de depresión leve que duran al menos 2 años
- **Depresión posparto**: la depresión de una madre que se produce después del nacimiento de su bebé
- **Trastorno afectivo estacional**: depresión grave que se produce regularmente en las estaciones con poca luz solar

TRATAMIENTOS PARA LA DEPRESIÓN

- **Medicamentos**: se ha demostrado la eficacia de varios tipos de antidepresivos para los casos de depresión, pero deben tomarse durante varias semanas antes de que comiencen a hacer efecto.
- **Psicoterapia**: también se ha demostrado que varios tipos de terapias “de hablar” son efectivas para la depresión. Implican la evaluación y modificación de los pensamientos, actitudes y problemas de relación que se asocian a la depresión.
- **Luz brillante**: la exposición diaria a la luz brillante puede ser útil para la depresión estacional.
- **Terapia electroconvulsiva**: una serie de tratamientos que implican el pasaje de corriente eléctrica a través del cerebro mientras el paciente está bajo anestesia puede a menudo aliviar incluso la depresión grave. Normalmente, estos tratamientos se administran aproximadamente 3 veces por semana durante varias semanas.

Cualquier persona que esté experimentando síntomas de depresión debe ser evaluada por un médico. Aunque a menudo las personas que sufren de depresión sienten que nada puede ayudarlas, se dispone de tratamientos eficaces. La evaluación y el tratamiento revisten particular importancia para prevenir el suicidio. La depresión es la causa más común de suicidio.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- American Psychiatric Association (Asociación Psiquiátrica Americana) www.psych.org
- National Mental Health Association (Asociación Nacional de Salud Mental) www.depression-screening.org
- Depression and BipolarSupport Alliance (Alianza de Apoyo a las Personas con Depresión y Trastorno Bipolar) www.dbsalliance.org
- National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental) www.nimh.nih.gov

INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de *JAMA* anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de *JAMA* en www.jama.com. Muchas están disponibles en inglés y español. Se han publicado previamente las siguientes Hojas para el Paciente relacionadas: una acerca del suicidio en la edición del 25 de mayo de 2005; una acerca de la depresión posparto en la edición del 13 de febrero de 2002; una acerca de la terapia electroconvulsiva en la edición del 14 de marzo de 2001; una acerca del suicidio en adolescentes en la edición del 26 de diciembre de 2001; y una acerca de las enfermedades psiquiátricas en los adultos mayores en la edición del 7 de junio de 2000.

Fuentes: American Psychiatric Association, National Institute of Mental Health, Depression and Bipolar Support Alliance, National Mental Health Association

Janet M. Torpy, MD, Redactora

Alison E. Burke, MA, Ilustradora

Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de *JAMA* es un servicio al público de *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales, para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

JAMA
COPIA PARA
SUS PACIENTES