

Detección de depresión y riesgo de suicidio en adultos

Las personas con depresión a menudo se sienten tristes, desesperanzadas, indefensas, cansadas y desmotivadas.

¿Qué es la depresión?

Es normal que las personas se sientan “deprimidas” a veces como parte de la vida. Sin embargo, el término *depresión* se refiere a una situación en la que estos sentimientos son fuertes y persistentes y conducen a problemas en la realización de las tareas cotidianas en el hogar y en el trabajo. La depresión no tratada afecta negativamente la calidad de vida y está relacionada con otras enfermedades crónicas, como cardiopatía y diabetes. El tratamiento para la depresión incluye psicoterapia (terapia conversacional) y medicamentos, como por ejemplo, inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors, SSRI).

Detección de depresión y riesgo de suicidio

El término *detección* significa buscar una afección o enfermedad en personas que no tienen síntomas o inquietudes específicos relacionados con esa enfermedad. La detección de la depresión y del riesgo de suicidio es importante porque los pacientes a menudo no se sienten cómodos para hablar de los síntomas de depresión con su médico, especialmente durante un control de rutina. Solo cuando se pregunta a los pacientes de forma concreta sobre estos síntomas, el problema sale a la luz.

Los pacientes pueden someterse a pruebas de detección de depresión y riesgo de suicidio en un entorno clínico mediante cuestionarios. Un cuestionario de detección que se utiliza con frecuencia es el Cuestionario sobre la salud del paciente de 9 ítems (Patient Health Questionnaire, PHQ-9). En estos 9 ítems se hacen preguntas sobre lo siguiente:

- Tener poco interés o placer en hacer las cosas.
- Sentirse triste, deprimido o desesperanzado.
- Tener dificultad para quedarse o permanecer dormido o dormir demasiado.
- Sentirse cansado o tener poca energía.
- Tener poco apetito o comer en exceso.
- Sentirse mal consigo mismo o sentirse un fracaso o que se ha decepcionado a sí mismo o a su familia.
- Tener dificultad para concentrarse, por ejemplo, al leer o ver la televisión.
- Moverse o hablar tan lento que otras personas se han dado cuenta, o estar nervioso o inquieto y moverse mucho más de lo habitual.
- Tener pensamientos de que estaría mejor muerto o pensamientos de hacerse daño de alguna manera.

Ventajas y desventajas de la detección de depresión y riesgo de suicidio

Se podría suponer naturalmente que la detección sería beneficiosa, pero la realidad es que a veces buscar problemas cuando no hay inquietudes o síntomas puede ser perjudicial. Por lo tanto, es importante sopesar cuidadosamente las ventajas y desventajas de la detección.

Las **ventajas de la detección** incluyen la detección y el tratamiento tempranos de la depresión y los pensamientos suicidas. En el caso de la depresión, los estudios proporcionan

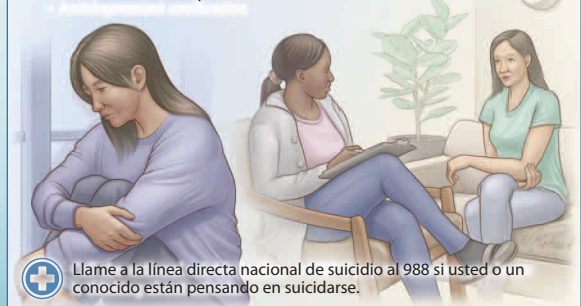
Las personas con depresión tienen sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza, fatiga y falta de motivación, que interfieren en la vida diaria.

Recomendación del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU.

El USPSTF (US Preventive Services Task Force) recomienda la detección de la depresión en los adultos, incluidas las personas embarazadas y en período de posparto. Actualmente, no hay evidencia suficiente que indique si es beneficioso realizar pruebas de detección del riesgo de suicidio en adultos.

Los médicos utilizan un cuestionario para detectar la depresión. Los pacientes con resultado positivo en la prueba de detección deben someterse a una evaluación de seguimiento para confirmar el diagnóstico de depresión. El tratamiento de la depresión en adultos incluye:

- Cambios en el estilo de vida, como hacer más ejercicio, mejorar los hábitos a la hora de dormir y abordar las afecciones de salud subyacentes.
- Psicoterapia (terapia conversacional), que incluye terapia cognitiva conductual (Cognitive Behavior Therapy, CBT) y terapia psicococial.
- Medicamentos antidepresivos.



Llame a la línea directa nacional de suicidio al 988 si usted o un conocido están pensando en suicidarse.

evidencia bastante sólida de que los cuestionarios de detección pueden identificar con precisión un trastorno depresivo y de que el tratamiento puede conducir a la mejora o remisión de los síntomas. En el caso de riesgo de suicidio, la evidencia que vincula la detección con la reducción de las muertes por suicidio no es tan sólida.

Las **desventajas de la detección** incluyen resultados falsos positivos que pueden dar lugar a derivaciones innecesarias, etiquetas y estigma. Si bien la psicoterapia tiene poco o ningún daño potencial, el uso de medicamentos puede tener efectos secundarios.

¿Debería hacerse una prueba de detección de depresión y riesgo de suicidio?

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force) recomienda la detección de la depresión en todos los adultos de 18 años o más, incluidas las personas embarazadas y en período de posparto. Esta recomendación no incluye la detección específica del riesgo de suicidio ya que aún no es clara la evidencia al respecto.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

US Preventive Services Task Force
www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/topic_search_results?topic_status=P

Autora: Dra. Jill Jin, MPH

Afiliaciones de la autora: Editora asociada, JAMA.

Divulgaciones relacionadas con conflictos de intereses: no se informó ninguna.

Fuente: US Preventive Services Task Force Screening for depression and suicide risk in adults: US Preventive Services Task Force recommendation statement. *JAMA*. Publicado el 20 de junio de 2023. doi:10.1001/jama.2023.9297

La hoja para el paciente de JAMA es un servicio 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 descargar o fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.