

Las enfermedades crónicas y la salud mental: Cómo reconocer y tratar la depresión

A young woman with a colorful, patterned headscarf is looking towards a healthcare professional, whose back is partially visible on the right. The woman has a calm expression. The background is a soft, out-of-focus green.

La depresión es una enfermedad real. El tratamiento puede ayudarle a vivir lo mejor posible, aun si tiene otra enfermedad.

Las enfermedades crónicas y la salud mental:

Cómo reconocer y tratar la depresión

Es frecuente sentirse triste o desalentado después de un infarto o un diagnóstico de cáncer, o si está en tratamiento para una afección crónica, como el dolor. Puede que esté afrontando nuevas limitaciones en lo que puede hacer, y se sienta ansioso por los resultados del tratamiento y lo que le espera en el futuro. Tal vez sea difícil adaptarse a una nueva realidad y hacer frente a los cambios y el tratamiento continuo que acompañan el diagnóstico. Tal vez se le dificulte hacer sus actividades preferidas, como salir de excursión o trabajar en el jardín.

Son de esperarse sentimientos temporales de tristeza, pero si estos y otros síntomas continúan por más de un par de semanas, quizá tenga depresión. La depresión afecta su capacidad de realizar las actividades de la vida diaria y de disfrutar del trabajo, el tiempo libre, la familia y los amigos. Los efectos de la depresión sobre la salud van más allá del estado de ánimo. La depresión es una enfermedad grave con muchos síntomas, incluso físicos. Algunos síntomas de la depresión son:

- Sentirse triste, irritable o ansioso
- Sentirse vacío, sin esperanza, culpable o sin autoestima
- No sentir placer con los pasatiempos y las actividades que generalmente disfrutaba, entre ellas, las relaciones sexuales
- Sentirse fatigado, con menos energía o apático
- Tener dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones
- No poder dormir o dormir demasiado. Despertarse demasiado temprano
- Comer demasiado o no querer comer nada, con posible aumento o pérdida de peso sin planificarlo
- Pensar en la muerte o el suicidio, o intentar suicidarse
- Tener dolores, dolores de cabeza, cólicos o problemas digestivos sin una causa física clara o que no mejoran ni con tratamiento

Recuerde: La depresión se puede tratar, aun si tiene otra enfermedad o problema médico. Para obtener más información, consulte el folleto del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) sobre la depresión en: <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion/index.shtml>.

Las personas con otras enfermedades crónicas tienen un mayor riesgo de depresión.

Los mismos factores que aumentan el riesgo de depresión en personas, por lo demás, sanas también aumentan el riesgo en personas con alguna enfermedad. Estos factores de riesgo incluyen antecedentes personales o familiares de depresión, o la pérdida algún familiar por suicidio.

Sin embargo, hay algunos factores de riesgo directamente relacionados con otras enfermedades. Por ejemplo, algunas afecciones como el mal de Parkinson y los derrames cerebrales causan cambios en el cerebro. En algunos casos, estos cambios pueden tener una función directa en la depresión. La ansiedad y el estrés relacionados con la enfermedad pueden desencadenar síntomas de depresión.



La depresión es frecuente en las personas con enfermedades crónicas como:

- Cáncer
- Enfermedad coronaria
- Diabetes
- Epilepsia
- Esclerosis múltiple
- Derrame cerebral
- Enfermedad de Alzheimer
- VIH o SIDA
- Mal de Parkinson
- Lupus eritematoso sistémico
- Artritis reumatoide

Algunas veces, los síntomas de la depresión pueden presentarse después de un diagnóstico clínico reciente, pero desaparecen en la medida en que la persona se adapta o en que se trata la enfermedad. En otros casos, ciertos medicamentos que se usan para tratar la enfermedad pueden provocar depresión, la cual puede continuar, aunque la salud física mejore.

Las investigaciones indican que las personas con depresión y otras enfermedades tienden a tener síntomas más graves de ambas enfermedades. Tal vez tengan más dificultad para adaptarse a sus enfermedades concurrentes y mayores costos médicos que aquellas sin depresión.

No es claro aún si el tratamiento de la depresión cuando hay otra enfermedad puede mejorar la salud física. Sin embargo, sigue siendo importante buscar tratamiento. Puede marcar una diferencia en la vida diaria si la persona afronta una enfermedad crónica o a largo plazo.

Las personas con depresión tienen un mayor riesgo de otros problemas médicos.

No es de sorprenderse que las personas con una enfermedad o afección médica sean más propensas a sufrir de depresión. También es cierto lo contrario: el riesgo de presentar algunas enfermedades físicas es mayor en las personas con depresión.

Por ejemplo, las personas con depresión tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, derrames cerebrales y la enfermedad de Alzheimer. Las investigaciones también indican que las personas con depresión tienen un mayor riesgo de osteoporosis comparadas con otras. Las razones todavía no están claras. Un factor con algunas de estas enfermedades es que muchas personas con depresión quizás tengan menos acceso a una buena atención médica. Tal vez



tengan más dificultad para cuidar de su salud, por ejemplo, al buscar atención médica, tomar medicamentos recetados, alimentarse bien y hacer ejercicio.

Las investigaciones en curso también exploran si los cambios fisiológicos que se observan en la depresión pueden desempeñar una función en el aumento del riesgo de enfermedades físicas. Los científicos han encontrado que las personas con depresión tienen cambios en la manera cómo funcionan varios sistemas del cuerpo, los cuales pueden afectar la salud física:

- Signos de mayor inflamación
- Cambios en el control de los latidos del corazón y la circulación de la sangre
- Anomalías en las hormonas del estrés
- Cambios metabólicos típicos de las personas con riesgo de diabetes

No es claro aún si estos cambios vistos en la depresión elevan el riesgo de otras enfermedades. Sin embargo, el efecto negativo de la depresión sobre la salud mental y la vida diaria es claro.

La depresión se puede tratar aun cuando haya otra enfermedad.

No descarte la depresión como una parte normal de padecer una enfermedad crónica. Hay tratamientos eficaces para la depresión que pueden ayudarle aun si tiene otra enfermedad o afección médica. Si usted o un ser querido piensa que tiene depresión, es importante decírselo a su proveedor de atención médica y analizar las opciones de tratamiento.

También debe informarle al proveedor de atención médica sobre todos los tratamientos o medicamentos que está recibiendo, incluso el tratamiento para la depresión (medicamentos con receta y suplementos alimentarios). Esta información puede ayudar a evitar problemas de interferencia entre los diferentes medicamentos. También ayuda al proveedor a mantenerse informado acerca de su estado de salud general y sus tratamientos.

La recuperación de la depresión toma tiempo, pero el tratamiento puede mejorar su calidad de vida, aun cuando tenga otra enfermedad física. Los tratamientos para la depresión son:

- Terapia cognitivo-conductual (TCC) o terapia de diálogo, que ayuda a las personas a cambiar los estilos de pensamiento y comportamiento negativos que pueden contribuir a la depresión. La psicoterapia interpersonal y otros tipos de psicoterapia de tiempo limitado también han demostrado ser eficaces, en algunos casos, en combinación con medicamentos antidepresivos.
- Medicamentos antidepresivos, entre otros, los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) y los inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN).
- Si bien la terapia electroconvulsiva (TEC) se reserva generalmente para los casos más graves de depresión, los enfoques más recientes de estimulación cerebral, como la estimulación magnética transcraneal (EMT) ([enlace en inglés](#)), pueden ayudar a algunas personas con depresión sin tener que recurrir a la anestesia general y con menos efectos secundarios.

Para obtener más información sobre la depresión y otras enfermedades, visite:

Instituto Nacional de la Salud Mental

<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml> (inglés) o **<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion/index.shtml>** (español)

MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina):

<http://medlineplus.gov> (inglés) o

<http://medlineplus.gov/spanish> (español)

Si desea obtener información en inglés sobre los ensayos clínicos, visite:

<http://www.nimh.nih.gov/health/trials/index.shtml>

Base de datos de ensayos clínicos de la Biblioteca Nacional de Medicina: **<http://www.clinicaltrials.gov>** (inglés)

Para información de salud en general, visite:

<http://salud.nih.gov/>



Para mayor información sobre las enfermedades que afectan la salud mental, y sobre recursos e investigaciones, visite el sitio web de **MentalHealth.gov** en <http://mentalhealth.gov> (inglés) o <http://espanol.mentalhealth.gov> (español). También puede visitar el **sitio web del NIMH**: <http://www.nimh.nih.gov> o ponerse en contacto con nosotros:

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

Sitio web: <http://www.nimh.nih.gov> (inglés) o

<http://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



National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional de la Salud Mental
Publicación N°. SP 15 MH 8015 de los NIH
Traducida en 2015

