

# Depresión –

## ¿Está solo triste o está deprimido?

Todos hemos tenido fases de tristeza y abatimiento alguna vez. Forman parte de la vida tanto como los momentos de felicidad. Sin embargo, no siempre es fácil reconocer cuándo la tristeza se convierte en *depresión*.

En esta hoja informativa verá qué signos pueden ser indicativos de una depresión y qué opciones de tratamiento existen para los adultos.

### ¿Cuáles son los signos de la depresión?

Hay ciertos signos que indican que se está ante una depresión y no solo un abatimiento temporal. Los tres principales son:

- estado de ánimo depresivo la mayor parte del día y que ocurre casi todos los días
- falta de interés y ganas de realizar actividades importantes, como aficiones que antes le motivaban
- falta de energía o se cansa rápidamente

Si ha tenido dos de estos tres signos durante más de dos semanas, puede que esté padeciendo una depresión.

También pueden aparecer otros trastornos:

- dificultad para prestar atención, concentrarse o tomar decisiones
- reducción de la autoestima y confianza en uno mismo
- autorreproches y sentimientos de culpa
- lentitud de movimientos y del habla, o inquietud, como no poder estar sentado quieto
- problemas para conciliar el sueño o despertarse muy temprano
- disminución del apetito, pérdida de peso o necesidad imperiosa de comer mucho
- pensamientos suicidas o intentos de suicidio

Los expertos distinguen tres niveles de gravedad en función del número de signos que se presenten: depresión leve, moderada y grave. Para la clasificación también se tienen en cuenta la intensidad de los síntomas y lo que limitan a la persona.

Algunas molestias físicas también pueden ser signos de depresión, como los problemas gastrointestinales, el dolor, los mareos o la falta de aliento.

### Test de dos preguntas

Con un sencillo test se pueden detectar los primeros indicios de una depresión, el *test de dos preguntas*:

- ¿En el último mes se ha sentido a menudo decaído, triste, abatido o desesperanzado?
- ¿En el último mes ha tenido menos ganas y satisfacción haciendo cosas que normalmente le gusta hacer?



Si ha respondido afirmativamente a ambas preguntas, es recomendable que busque ayuda. Un buen punto de partida es acudir a la consulta de un médico o psicoterapeuta.

### ¿Cómo se diagnostica la depresión?

La evaluación se inicia con una entrevista personal. El médico o psicoterapeuta necesitará saber más sobre sus síntomas, sus condiciones de vida, otras posibles enfermedades y cualquier medicación que esté tomando. También es importante saber desde cuándo padece los síntomas y cuándo aparecieron por primera vez. Una conversación abierta es fundamental para averiguar si tiene depresión y el nivel de gravedad de la misma. También le pueden pedir que rellene un cuestionario.

Hay otras enfermedades mentales o físicas que también pueden causar síntomas similares a los de la depresión. Por ello, es posible que le hagan preguntas y pruebas físicas adicionales para descartar otras enfermedades.

### Sinopsis



- La depresión es algo muy frecuente. Entre 16 y 20 de cada 100 personas la sufren alguna vez en su vida. Las mujeres se ven afectadas el doble que los hombres.
- La enfermedad da la cara de muchas formas. Los signos pueden ser, entre otros, estar bajo de ánimo y sentir una pérdida de interés por las cosas y falta de motivación.
- Los médicos y los psicoterapeutas diagnostican las depresiones. Para ello, la herramienta más importante es una entrevista personal.
- La base de cualquier tratamiento es “ayudar a la autoayuda”, de forma que la persona pueda llevar mejor su enfermedad. Otras opciones son, por ejemplo, los programas en línea, la psicoterapia y los antidepresivos.
- El tratamiento más recomendable para usted dependerá de cuántos síntomas tenga, de su gravedad y del grado en que le limiten. Puede decidir con su médico o psicoterapeuta qué tratamiento es el más adecuado en su caso.

## ¿La depresión puede desaparecer por sí sola?

La depresión puede remitir al cabo de un tiempo incluso sin tratamiento. Pero si la depresión sigue sin tratarse, puede durar más o reaparecer con más frecuencia.

## ¿Qué posibilidades de tratamiento existen?

Hay varias opciones que han demostrado mejorar los síntomas de la depresión:

- las sencillas “ayudas a la autoayuda”, como los libros, cursillos o sesiones de asesoramiento
- los programas en línea o apps para la depresión. Es importante que su médico o psicoterapeuta se los prescriba y le guíe durante el tratamiento.
- la psicoterapia
- los medicamentos para la depresión (antidepresivos)
- las medidas complementarias, como el ejercicio o la terapia deportiva, la fototerapia, los grupos de autoayuda para enfermos y familiares o la terapia ocupacional

El tratamiento más indicado para usted dependerá de la gravedad de la depresión. También influirán en la decisión la fase de la enfermedad, sus circunstancias vitales y los posibles efectos adversos del tratamiento. Por eso es aconsejable hablarlo con su médico o psicoterapeuta.

Los expertos recomiendan lo siguiente:

- **Depresión leve:** si tiene una depresión leve, puede bastar con medidas sencillas como asesorarse, informarse a través de libros o seguir programas en línea. A veces también puede ser aconsejable la psicoterapia. No se debe recurrir de entrada a un tratamiento con antidepresivos, sin embargo, puede considerarse en determinadas situaciones.
- **Depresión moderada:** en este caso, además de las medidas de autoayuda, los expertos recomiendan la psicoterapia o *bien* los antidepresivos. Lo más probable es que ambos sean igual de eficaces. Además, su médico o psicoterapeuta puede recomendarle un programa en línea o una app.
- **Depresión grave:** en este caso es más eficaz usar ambos, los antidepresivos y *también* la psicoterapia. Por eso se recomienda esta combinación para la depresión grave. Los recursos en línea pueden apoyar este tratamiento combinado de forma adicional.

Puede pasar algún tiempo antes de que el tratamiento surta efecto. También puede ocurrir que la psicoterapia o los antidepresivos no sean eficaces. En ese caso, es importante descubrir las causas y, si es necesario, modificar el tratamiento.

## Lo que puede hacer usted mismo

- Puede ser útil que le acompañe a la entrevista inicial una persona de confianza. Esta puede apoyarle y describir su estado de ánimo “desde fuera”.
- El deporte y el ejercicio son una parte importante del tratamiento. Intente fijarse objetivos pequeños y alcanzables, como un paseo o una excursión corta en bicicleta. Elija algo que le guste hacer.
- Si tiene depresión, puede resultarle difícil trabajar. En ese caso puede pedir una baja por enfermedad. Pero a veces es mejor ir a trabajar, por ejemplo para tener una rutina diaria. Puede sopesar los pros y los contras con su médico o psicoterapeuta.
- Realizar pequeñas actividades también puede ser positivo. Hablar por teléfono con una persona de confianza, quedar con alguien, ir a la peluquería o preparar una comida casera son pequeños avances.
- Las crisis son más fáciles de superar con el apoyo de otras personas. Acepte las ofertas de ayuda y de hablar de su familia y círculo de amigos.
- Puede serle beneficioso hablar con otras personas afectadas por la enfermedad. En ese caso, puede unirse a un grupo de autoayuda.
- Tener información puede ayudarle a afrontar mejor la enfermedad. Puede obtener más información sobre los tratamientos y servicios de asesoramiento en: [www.patienten-information.de/uebersicht/depression](http://www.patienten-information.de/uebersicht/depression).

## Más información



### I. Fuentes, metódica y enlaces

Esta información se basa en los últimos datos científicos de la Guía Nacional de Atención sobre la depresión bipolar. El programa nacional de guías de práctica clínica cuenta con el respaldo del Colegio Federal de Médicos, la Asociación de Médicos de los Seguros de Salud y la Agrupación de las Sociedades Médicas Científicas.

#### Metódica y fuentes:

→ [www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression#methodik)

#### Más información sobre el tema de la depresión

→ [www.patienten-information.de/uebersicht/depression](http://www.patienten-information.de/uebersicht/depression)

### II. Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana:

→ [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

Por recomendación



#### Aviso legal

#### Responsable del contenido:

Centre médical de la qualité en médecine (ÄZQ)

#### Sur mandat de:

Ordre fédéral des médecins (BÄK) et Association fédérale des médecins conventionnés (KBV)

**e-Mail** [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

**Web** [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)

KBV