

Depresión

Una persona que se siente triste todo el tiempo, que tiene ataques de llanto sin motivo o que pierde el interés en las actividades usuales, puede estar sufriendo de depresión aguda, una enfermedad médica grave que debe distinguirse de los sentimientos temporales de tristeza que se presentan después de una pérdida, como en el caso de la muerte de un familiar o amigo. El número del 18 de enero del 2006 de la revista *JAMA* incluye un artículo acerca de la depresión. Esta Página para Pacientes se basa en una que se publicó anteriormente en *JAMA*, en el número del 18 de junio del 2003.

SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN AGUDA

Tener al menos 5 de estos síntomas casi todos los días, por un período mínimo de 2 semanas:

- Sentirse triste o vacío
- Menor interés o placer por las actividades
- Cambios de apetito con pérdida o aumento de peso
- Dormir más o dormir menos
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentirse indigno o culpable
- Estar agitado o desganado
- Dificultad para pensar o concentrarse
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio

OTROS TIPOS DE DEPRESIÓN

- **Trastorno bipolar** (antes conocido como **trastorno maniaco-depresivo**) - episodios de depresión y episodios de euforia llamados manía (severos) o hipomanía (menos severos).
- **Distimia** - síntomas de depresión leve que duran al menos 2 años
- **Depresión postparto** - depresión que experimentan las mujeres después del parto
- **Trastorno afectivo estacional** - depresión aguda que ocurre regularmente en estaciones del año en las que hay poca luz solar

TRATAMIENTOS PARA LA DEPRESIÓN

- **Medicamentos** - Se ha demostrado que varios tipos de medicamentos antidepresivos son efectivos para combatir la depresión, pero deben tomarse durante varias semanas antes de que surtan efecto.
- **Psicoterapia** - Se ha demostrado también que varios tipos de "terapias conversacionales" tienen efecto sobre la depresión. Estas implican evaluar y cambiar los pensamientos, actitudes y problemas interpersonales que se asocian con la depresión.
- **Luz intensa** - La exposición diaria a la luz intensa puede ser de utilidad para la depresión estacional.
- **Terapia electroconvulsiva** - Una serie de tratamientos que implican pasar corriente eléctrica por el cerebro mientras que el paciente se encuentra anestesiado con frecuencia pueden aliviar incluso la depresión severa. Estos tratamientos usualmente se administran aproximadamente 3 veces por semana durante varias semanas.

Toda persona que esté experimentando síntomas de depresión debe ser evaluada por un médico. Aunque las personas afectadas por la depresión usualmente sienten que nada les puede ayudar, existen tratamientos eficaces. La evaluación y el tratamiento son especialmente importantes para prevenir el suicidio, el cual usualmente se deriva de la depresión.

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

Redacción: Janet M. Torpy, MD

Ilustración: Alison E. Burke, MA

Edición: Richard M. Glass, MD

La Página de JAMA para Pacientes es un servicio público de la revista JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no sustituyen un diagnóstico médico. Para información más específica relacionada con su situación personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de la medicina pueden fotocopiar esta página sin fines comerciales para compartirla con sus pacientes. Para adquirir reimpresiones por volumen, llame al 718/946-7424.



PARA MÁS INFORMACIÓN

- American Psychiatric Association www.psych.org
- National Mental Health Association www.depression-screening.org
- Depression and Bipolar Support Alliance www.dbsalliance.org
- National Institute of Mental Health www.nimh.nih.gov

INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Páginas de JAMA para Pacientes publicadas anteriormente, visite el índice de Páginas para Pacientes en el sitio web de JAMA: www.jama.com. Muchas de las páginas están disponibles en inglés y en español. Se han publicado las siguientes Páginas para Pacientes relacionadas: una sobre suicidio en el número del 25 de mayo de 2005; una sobre depresión postparto en el número del 13 de febrero de 2002; una sobre terapia electroconvulsiva el 14 de marzo de 2001; una sobre suicidio en la adolescencia el 26 de diciembre de 2001 y una sobre enfermedades psiquiátricas en adultos mayores el 7 de junio de 2000.

JAMA
LA REVISTA DE LA AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION
CÓPIA PARA SUS PACIENTES