

# Padres y familias: comprender la guía para el tratamiento de la depresión




## ¿Qué es la depresión?

Todos nos sentimos tristes, decaídos o “deprimidos” a veces. También podemos pasar por períodos de dolor o angustia. La depresión es diferente. Es un trastorno del estado de ánimo común, pero grave, que puede afectar negativamente a los sentimientos, los pensamientos y el funcionamiento diario. Los adultos con depresión pueden experimentar tristeza o desesperación persistentes, perder el interés por actividades que antes disfrutaban y tener problemas para comer, dormir y concentrarse. Los niños y adolescentes con depresión pueden estar excesivamente irritables. La depresión es la segunda causa de discapacidad en Estados Unidos y en el resto del mundo\*.

Para algunas personas, la depresión significa sentirse triste o no sentir placer por actividades que antes solían ser placenteras. Para otras, la depresión puede implicar muchas palabras negativas sobre uno mismo (como la voz interior que dice que somos terribles). La depresión puede hacer creer a las personas que nunca volverán a encontrar la felicidad o que no son dignas de sentirse bien.

La depresión puede interferir en la capacidad para trabajar, mantener relaciones o tener esperanzas en el futuro. También puede afectar la salud física. Para algunas personas es una enfermedad crónica, pero controlable.

Factores bioquímicos, genéticos, ambientales y de otro tipo pueden aumentar el riesgo de que una persona tenga depresión. Pero sea cual sea la causa, la depresión es tratable. Muchas personas que buscan tratamiento pueden reducir o resolver totalmente sus síntomas. El primer paso es conocer mejor sus opciones.

*\*Consulte el [documento completo de pautas \(PDF, 890KB\)](#)  para obtener más información sobre las tasas de prevalencia de la depresión.*

# ¿Cómo puedo saber si tengo depresión?

La depresión afecta a las personas de forma diferente. Los síntomas pueden variar de leves a graves, y es posible que las personas con depresión no tengan todos los síntomas que se enumeran a continuación. Podría tener un trastorno depresivo mayor si ha tenido cinco o más síntomas durante al menos dos semanas, incluido un estado de ánimo deprimido (o irritabilidad en los niños), una pérdida de placer o interés y al menos tres síntomas más.

Estos son los síntomas más comunes de la depresión:

- Bajo estado de ánimo.
- Pérdida de placer o interés por actividades que antes disfrutaba.
- Aumento de la irritabilidad (especialmente en niños y adolescentes).
- Pérdida de peso, aumento de peso o cambios en el apetito.
- Dormir demasiado o muy poco.
- Sentir desesperanza.
- Baja autoestima.
- Letargo o apatía.
- Aumento del nerviosismo.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Sentimientos excesivos o inapropiados de culpa o inutilidad.
- Indecisión y dificultad para pensar o concentrarse.
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.
- Planificación o intento de suicidio.

# ¿Qué es la Guía de Práctica Clínica para la Depresión?

La información de este sitio web se basa en la “Guía de Práctica Clínica (GPC) de la Asociación Estadounidense de Psicología para el tratamiento de la depresión a través de tres cohortes de edad”. Se publicó en 2019.

La guía está destinada a ayudar a los profesionales de la salud mental a tratar la depresión en sus pacientes, pero usted también puede beneficiarse de aprender sobre esta.

La APA desarrolló la guía revisando la literatura científica sobre la evidencia de varios tratamientos para la depresión. Hace recomendaciones de tratamiento basadas en un análisis de la evidencia junto con otros factores.

Juntos, usted y su proveedor de atención médica pueden usar la guía para analizar qué tratamiento, o combinación de tratamientos, funcionará mejor para usted.

# La depresión se puede tratar

Existe una amplia variedad de opciones de tratamiento para las personas con depresión. Los tratamientos típicos incluyen psicoterapia, medicación o alguna combinación de ambas.

Para tratar la depresión se utilizan distintos tipos de psicoterapia y medicamentos. También existen tratamientos alternativos o complementarios, como el ejercicio y algunas terapias a base de plantas.

Estos tratamientos funcionan de forma diferente según las personas, y cada uno tiene sus pros y sus contras. Su experiencia con un tratamiento concreto y su eficacia pueden verse influidas por factores como la edad, el sexo, la raza o etnia, el nivel socioeconómico u otros problemas de salud que pueda tener.

Puede saber más sobre las distintas opciones de tratamiento en la sección “Tratamientos”.

## Ayuda para la depresión

La depresión puede hacer que sienta desesperanza, agotamiento, y que no hay salida. Si tiene depresión, buscar tratamiento puede parecerle una tarea inútil o imposible. Pero puede hacer unas pequeñas acciones para sentirse mejor.

Puede empezar hablando con un amigo o familiar de confianza sobre lo que siente. Pero si esto no le resulta cómodo, no pasa nada. Otra opción es plantear sus preocupaciones a un profesional de atención médica, como el médico de cabecera. Podrían derivarle a un profesional de la salud mental que pueda ayudar.

También puede buscar en Internet directamente un profesional de la salud mental. Muchos de ellos aceptan seguros o tienen tarifas variables. Algunas herramientas de búsqueda en línea, como el localizador de psicólogos de la APA (<https://locator.apa.org/>), están disponibles más abajo en la sección “Cómo encontrar ayuda”.

Si tiene pensamientos suicidas o está pensando en hacerse daño, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee con la Línea de Ayuda para casos de crisis y riesgo de suicidio (<https://988lifeline.org/chat/>).

## Tratamientos

Estos son los tratamientos para la depresión que la guía de práctica clínica de la APA consideró más eficaces para determinados grupos de edad. No se trata de una lista exhaustiva de los tratamientos disponibles para la depresión, pero incluye los que han demostrado ser eficaces. Tenga en cuenta que su médico puede recomendarle una combinación de estos tratamientos. Si desea más información sobre cada uno de los tratamientos que se indican a continuación, consulte la página de descripciones de tratamientos de este sitio web.

# Para niños y adolescentes

## Psicoterapias

- Terapia cognitivo-conductual (TCC)  
La TCC es un tipo de terapia en la que los pacientes aprenden a identificar y controlar los patrones de pensamiento y comportamiento negativos que pueden contribuir a su depresión. La TCC ayuda a los pacientes a identificar pensamientos inútiles o negativos, cambiar creencias erróneas, modificar comportamientos que pueden empeorar la depresión e interactuar con los demás de forma más positiva.
- Psicoterapia interpersonal para adolescentes (IPT-A)  
La IPT-A es una forma de terapia en la que los pacientes aprenden a mejorar sus relaciones con los demás expresando mejor sus emociones y resolviendo los problemas de forma más sana. La IPT-A ayuda a los pacientes a resolver o adaptarse a acontecimientos vitales problemáticos, a desarrollar habilidades sociales y a organizar sus relaciones para aumentar el apoyo para hacer frente a los síntomas depresivos y a los factores estresantes de la vida.

## Medicamentos

- Fluoxetina  
Conocida como Prozac, la fluoxetina es un medicamento recomendado para tratar la depresión en adolescentes. Es un tipo de medicamento conocido como inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina (ISRS).

# Para adultos

## Psicoterapias

- Terapia conductual  
La terapia conductual se centra en hacer que la persona vuelva a participar con más frecuencia en actividades que antes le resultaban placenteras con el objetivo de cambiar el estado de ánimo y los patrones de comportamiento, y alejarla de la depresión, la negatividad y la evitación.
- Terapia cognitiva  
La terapia cognitiva se centra en cambiar los patrones de pensamiento poco útiles que intervienen en el desarrollo de los síntomas depresivos, de modo que la persona tenga una visión más equilibrada y adaptativa de sí misma y del mundo.
- Terapia cognitivo-conductual  
La TCC es un tipo de terapia en la que los pacientes aprenden a identificar y controlar los patrones de pensamiento y comportamiento negativos que pueden contribuir a su depresión. La TCC ayuda a los pacientes a identificar pensamientos inútiles o negativos, cambiar creencias erróneas, modificar comportamientos que pueden empeorar la depresión e interactuar con los demás de forma más positiva.
- Terapia cognitiva basada en la atención plena (MBCT)  
La MBCT combina estrategias de la terapia cognitiva con la meditación de atención plena para modificar los pensamientos inútiles y desarrollar una visión de sí mismo más afectuosa y amable.

- Psicoterapia interpersonal (IPT)  
La IPT es una forma de terapia en la que los pacientes aprenden a mejorar sus relaciones con los demás expresando mejor sus emociones y resolviendo los problemas de forma más sana. La IPT ayuda a los pacientes a resolver o adaptarse a acontecimientos vitales problemáticos, a desarrollar habilidades sociales y a organizar sus relaciones para aumentar el apoyo para hacer frente a los síntomas depresivos y a los factores estresantes de la vida.
- Terapia psicodinámica  
La terapia psicodinámica se centra en los pensamientos inconscientes, las experiencias tempranas y la relación terapéutica para comprender los retos actuales, mejorar la autoconciencia y ayudar al paciente a desarrollar patrones de funcionamiento más adaptativos.
- Terapia de apoyo  
La terapia de apoyo ofrece una relación de apoyo que se centra en ayudar a las personas a explorar y comprender su experiencia en su situación actual. Se centra en fortalecer la capacidad de la persona para tomar decisiones que le ayuden a afrontar eficazmente los factores estresantes de la vida, desde una postura de auténtica empatía y escucha comprensiva.

## Medicamentos

- Antidepresivos de segunda generación  
Destinados al tratamiento de la depresión en adultos. Actualmente, no hay pruebas suficientes para recomendar un medicamento específico más que otro. Estos medicamentos incluyen los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), los inhibidores selectivos de la recaptación de norepinefrina (ISRN), los inhibidores selectivos de la recaptación de norepinefrina (ISRN) y los antidepresivos de segunda generación.

## Para adultos mayores (a partir de 60 años)

### Psicoterapias

- Terapia grupal de revisión de la vida/reminiscencia  
En la terapia de grupo de revisión de la vida/reminiscencia, los participantes reflexionan y hablan sobre los acontecimientos de su vida para alcanzar una sensación de paz o de empoderamiento. El objetivo de este tratamiento es ayudar a poner la vida en perspectiva.
- Terapia cognitivo-conductual de grupo  
Esta terapia utiliza estrategias conductuales y cognitivas en un entorno de grupo para abordar los comportamientos, pensamientos y reacciones emocionales, y las formas en que interactúan y contribuyen a la depresión.

## Medicamentos

- Antidepresivos de segunda generación  
Se trata de una clase de medicamentos recomendados para el tratamiento de la depresión en adultos mayores. Incluyen los ISRS, los IRSN y los IRND. Si se está considerando la medicación para los adultos mayores, se recomienda combinarla con la TIP.

# Obstáculos para el tratamiento

Hay una serie de obstáculos que pueden dificultar la búsqueda de tratamiento para la depresión. Algunos pueden ser factores prácticos sobre los que tiene un control limitado, como la disponibilidad de tratamiento, la presión económica, los problemas de agenda y los problemas de transporte. Pero puede haber tratamientos y recursos a su disposición de los que no sea consciente. (Puede saber más sobre estos recursos en la sección “Cómo encontrar ayuda”, más adelante).

También es posible que se sienta atascado por sus ideas sobre el tratamiento. Puede sentir que puede o debe “solucionar” la depresión por su cuenta. Puede que se sienta alienado o insatisfecho con su proveedor de atención médica. O puede tener miedo de admitir que necesita tratamiento para un problema de salud mental.

Estas barreras pueden ser difíciles de superar. Pero muchas personas han tenido estos sentimientos y han encontrado ayuda para su depresión. Los profesionales de atención médica calificados pueden ayudarle a resolver problemas logísticos, como encontrar el proveedor adecuado para usted o resolver problemas de horarios y transporte. También pueden abordar los sentimientos, percepciones o miedos que pueden impedirle comprometerse con el tratamiento (o indicarle otro proveedor que sí pueda hacerlo).

## Cómo encontrar ayuda

Puede hablar con su médico de cabecera o con otro profesional de atención médica para encontrar un profesional de la salud mental que pueda evaluar y tratar su depresión.

También hay una serie de herramientas que pueden ayudarle con esto:

- [Localizador de psicólogos de la APA \(https://locator.apa.org/\)](https://locator.apa.org/)
- [Busque un psiquiatra \(Asociación Estadounidense de Psiquiatría\) \(http://finder.psychiatry.org/\)](http://finder.psychiatry.org/)
- [Busque un terapeuta: Psychology Today \(https://www.psychologytoday.com/us/therapists\)](https://www.psychologytoday.com/us/therapists)
- [Localizador de servicios para tratamientos de salud conductual de SAMHSA \(https://findtreatment.samhsa.gov/\)](https://findtreatment.samhsa.gov/)
- Línea de ayuda nacional de SAMHSA (en inglés y español): (800) 662-HELP (4357)
- [Busque su filial de Alianza Nacional Local para la Salud Mental \(NAMI\) \(https://www.nami.org/find-your-local-nami\)](https://www.nami.org/find-your-local-nami)
- [Grupos de apoyo de NAMI \(https://www.nami.org/local-nami/programs?classkey=72e2fdaf-2755-404f-a8be-606d4de63fdb\)](https://www.nami.org/local-nami/programs?classkey=72e2fdaf-2755-404f-a8be-606d4de63fdb)
- [Localizador de psicólogos para niños y adolescentes \(https://effectivechildtherapy.org/tips-tools/locate-a-psychologist-near-you/\)](https://effectivechildtherapy.org/tips-tools/locate-a-psychologist-near-you/) (APA Div. 53: Asociación de Psicología Clínica para Niños y Adolescentes)
- [Consejos para seleccionar un psicólogo para niños y adolescentes \(https://effectivechildtherapy.org/tips-tools/advice-for-selecting-a-psychologist/\)](https://effectivechildtherapy.org/tips-tools/advice-for-selecting-a-psychologist/) (APA Div. 53: Asociación de Psicología Clínica para Niños y Adolescentes)

Si tiene pensamientos suicidas o está pensando en hacerse daño, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee con la [Línea de Ayuda para casos de crisis y riesgo de suicidio \(https://988lifeline.org/chat/\)](https://988lifeline.org/chat/).

Última actualización: diciembre de 2022

Fecha de creación: agosto de 2019

### Fuente

Padres y familias: comprender la guía para el tratamiento de la depresión (diciembre de 2022). Asociación Estadounidense de Psiquiatría. Consultado el 24 de septiembre de 2024, en <https://www.apa.org/depression-guideline/patients-families>