

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Mar 02, 2021

Depresión en adultos: ¿qué tratamientos funcionan?

Los tratamientos para la depresión pueden funcionar bien, mejorando tus síntomas y ayudándote a sentirte más como tú mismo de nuevo.

Las principales opciones son los medicamentos llamados antidepresivos y los tratamientos de conversación (psicoterapias). Tener un tratamiento antidepresivo y un tratamiento de conversación funciona mejor para algunas personas, especialmente si tienen una depresión más grave.

Tratamientos parlantes

Si tienes depresión leve o moderada, un tratamiento de conversación puede ser todo lo que necesitas. Sin embargo, muchas personas tienen un tratamiento de conversación combinado con un antidepresivo. Estos son los tratamientos de conversación más comunes para la depresión:

La terapia cognitivo-conductual (TCC) se basa en la idea de que los pensamientos que tienes y ciertas creencias que tienes sobre tu vida te hacen pensar lo peor de ti mismo.

Esto puede hacer que te deprimas. Es posible que automáticamente pienses lo peor de ti mismo y del mundo sin darte cuenta. El objetivo de la terapia cognitivo-conductual es cambiar esta forma de pensar para ayudarte a ver las cosas de manera más positiva.

La terapia interpersonal te ayuda a aprender nuevas y mejores formas de relacionarte con otras personas, incluyendo familiares, amigos y compañeros de trabajo. Esto puede ayudarte a construir relaciones más sólidas para que tengas un mejor apoyo social y sobrellevas mejor el día a día.

La terapia de resolución de problemas te enseña cómo resolver problemas paso a paso. Averiguas cuál es el problema, elaboras ideas sobre cómo resolverlo, eliges una solución y decides los pasos que puedes seguir para llegar allí. Estas nuevas habilidades están diseñadas para ayudarlo a enfrentar mejor los problemas de la vida.

Su médico puede ayudarle a decidir qué tipo de tratamiento de conversación es el adecuado para usted. Es posible que le hagan una combinación de estas terapias. Muchas personas tienen sesiones de terapia semanales durante al menos tres o cuatro meses.

Antidepresivos.

Los antidepresivos funcionan bien para muchas personas. Existen varios tipos de antidepresivos. Puede hablar con su médico sobre cuál podría ser el más adecuado para usted.

Es posible que te sientas un poco mejor dentro de una o dos semanas después de comenzar a tomar un antidepresivo, pero a menudo se necesitan de seis a ocho semanas para sentirte mucho mejor. Por lo tanto, es importante no dejar de tomarlos si no parecen estar funcionando de inmediato.

Una vez que un antidepresivo está funcionando, los médicos generalmente recomiendan tomarlo durante nueve a 12 meses. Sin embargo, si has tenido depresión antes y ha regresado, tu médico puede recomendarte que la tomes durante más tiempo.

Efectos secundarios de los antidepresivos

Los antidepresivos pueden causar efectos secundarios en algunas personas. Los más comunes incluyen:

- sequedad de boca
- mareos
- malestar estomacal, y
- Problemas para dormir.

Su médico debe ayudarlo a encontrar el antidepresivo que funcione mejor para usted y que cause la menor cantidad de efectos secundarios.

Algunos antidepresivos a veces pueden causar efectos secundarios más graves. Su médico debe hablar de esto con usted y decirle a qué debe estar atento.

Algunos antidepresivos pueden causar síntomas de abstinencia si dejas de tomarlos repentinamente o si se reduce la dosis. Hable primero con su médico si decide que quiere dejar de tomar un antidepresivo.

Terapia electroconvulsiva (TEC)

La mayoría de la gente piensa en la TEC como un tratamiento del pasado, y como algo cruel y aterrador. Y para ser justos, esa es una imagen bastante precisa de cómo se usaba hace muchos años.

Pero las técnicas modernas de TEC son indoloras y útiles para muchas personas con depresión grave que no han mejorado con otros tratamientos.

Nadie está realmente seguro de cómo funciona exactamente, pero podría estar relacionado con un mejor flujo de sangre y sustancias químicas en partes del cerebro. De cualquier manera, después de un curso de sesiones, muchas personas dicen que se sienten mucho mejor.

Depresión en adultos: ¿qué tratamientos funcionan?

La terapia electroconvulsiva suministra corrientes eléctricas débiles y cortas al cerebro. Se realiza bajo anestesia general, por lo que usted está dormido durante el tratamiento. Un curso de tratamiento es de aproximadamente 12 sesiones. La gente suele tener dos o tres sesiones a la semana.

El principal efecto secundario de la terapia electroconvulsiva es la pérdida de memoria a corto plazo. Si se somete a este tratamiento, su médico debe explicarle detalladamente todos los posibles efectos secundarios.

Cosas que puedes hacer por ti mismo

Cuando estás deprimido, es difícil lidiar con las cosas cotidianas, como cuidarte a ti mismo. Pero comer bien, mantenerse activo y mantenerse en contacto con amigos puede ser útil.

Hay algunas investigaciones que demuestran que hacer **ejercicio** puede ayudarte a sentirte mejor. Si estás deprimido, el ejercicio puede ser lo último que tengas ganas de hacer. Pero el ejercicio suave, como caminar o nadar, puede mejorar su estado de ánimo. Algunas investigaciones sugieren que **el yoga** y el **tai chi** también pueden ser útiles.

Otros tratamientos que pueden ser beneficiosos incluyen **la terapia de relajación, la terapia de luz y la acupuntura**. Algunas personas también se benefician **de los libros de autoayuda** basados en la terapia cognitivo-conductual.

Un tratamiento a base de hierbas llamado **hierba de San Juan** puede ayudar si tienes depresión leve o moderada. Sin embargo, la hierba de San Juan puede interferir con la forma en que funcionan otros medicamentos, como la píldora anticonceptiva y los medicamentos para la diabetes y la presión arterial alta.

Antes de tomar hierba de San Juan, asegúrese de consultar con su médico o farmacéutico. Tampoco debes tomarlo junto con un antidepresivo.

Los efectos secundarios de la hierba de San Juan pueden incluir problemas estomacales (como náuseas o diarrea), mareos, confusión, cansancio y sequedad de boca.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

