

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Aug 05, 2021

Depresión en adultos: ¿qué es?

La depresión no es lo mismo que sentirse un poco deprimido. La depresión es una enfermedad que puede afectar cómo te sientes y te comportas durante semanas o meses. Sin embargo, existen buenos tratamientos que pueden ayudarle a recuperarse.

Qué es la depresión?

Es normal estar triste de vez en cuando. Pero la depresión es más que sentirse infeliz a veces. Cuando estás deprimido, tu bajo estado de ánimo dura mucho más tiempo y afecta otras partes de tu vida, como el sueño, las relaciones, el trabajo y el apetito. No es algo de lo que puedas salir.

Existen diferentes tipos de depresión. Esta información se refiere a **la depresión mayor**. A veces también se le llama **depresión clínica**.

Los médicos no están seguros de por qué las personas tienen depresión, pero podría estar relacionada con cambios en el funcionamiento del cerebro. El cerebro envía señales de nervio a nervio utilizando sustancias químicas especiales llamadas **neurotransmisores**. Si tienes depresión, es posible que ciertos neurotransmisores estén desequilibrados y no funcionen correctamente.

Los acontecimientos de tu vida pueden influir en la depresión. Por ejemplo, la depresión puede ser desencadenada por **eventos estresantes** como la ruptura de una relación, la muerte de un ser querido o problemas financieros.

Los antecedentes familiares también pueden desempeñar un papel en la depresión, ya que la enfermedad puede estar relacionada con los **genes** que heredas de tus padres. **Las hormonas** también pueden contribuir a la depresión, especialmente para las mujeres.

También es más probable que sufra depresión si tiene una enfermedad física, por ejemplo, si ha tenido un accidente cerebrovascular o un ataque cardíaco, o si tiene una afección a largo plazo, como diabetes o enfermedad pulmonar.

El aislamiento social (por ejemplo, no tener amigos o familiares cerca) también puede aumentar la probabilidad de depresión.

Cuáles son los síntomas?

La depresión puede hacerte sentir que no puedes hacer frente a la vida cotidiana.

Los principales síntomas son:

- sentirse triste la mayor parte del tiempo, y
- Perder el interés en las cosas que solía disfrutar.

Si está deprimido, tendrá al menos uno de estos síntomas principales, así como algunos de los siguientes síntomas, casi todos los días durante al menos dos semanas:

- Poco apetito o más apetito de lo habitual, lo que puede llevar a una pérdida o aumento de peso significativo
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Sensación de agitación o lentitud
- Sentirse muy cansado o con poca energía
- Sentirse inútil o excesivamente culpable
- Dificultad para pensar y concentrarse
- Pensar en el suicidio.

Para ser diagnosticado con depresión mayor, debe tener al menos cinco síntomas en total.

Su médico verificará que sus síntomas no sean causados por nada más. Por ejemplo, ciertos medicamentos, junto con algunas afecciones médicas e infecciones, pueden causar los mismos síntomas que la depresión.

Su médico le hará algunas preguntas y probablemente le hará **análisis** de sangre y orina para descartar estas cosas.

Su médico también le preguntará si ha recibido tratamiento para la depresión antes, y puede preguntarle sobre su uso de **drogas y alcohol**. Estas cosas pueden afectar su tratamiento.

Qué me va a pasar?

Los tratamientos ayudan a muchas personas a recuperarse de la depresión. Las opciones principales son los medicamentos llamados **antidepresivos** y **los tratamientos de conversación (psicoterapias)**. Para obtener más información, consulte nuestro folleto *Depresión en adultos: ¿qué tratamientos funcionan?*

Aproximadamente la mitad de las personas que reciben tratamiento para un episodio de depresión mayor tendrán una recurrencia a lo largo de su vida.

Esto puede sonar preocupante. Pero puede ser útil saber esto. Significa que puede estar preparado y consultar a su médico si siente que se está deprimiendo nuevamente. Y si alguna vez te encuentras pensando en suicidarte, asegúrate de buscar ayuda de inmediato.

A pesar de que la depresión es una enfermedad grave, muchas personas son capaces de controlar su condición y vivir vidas satisfactorias y gratificantes. Un ataque de depresión

Depresión en adultos: ¿qué es?

puede ser abrumador, pero muchas personas en una posición similar a la tuya se han recuperado bien.

Dónde obtener más ayuda

Hay grupos de apoyo y organizaciones benéficas que ofrecen ayuda y asesoramiento a las personas con depresión. Puedes pedirle una recomendación a tu médico o buscar en línea. Un ejemplo en el Reino Unido es The Depression Alliance (depressionalliance.org), que dirige grupos de autoayuda para personas con depresión.

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.

