

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Aug 25, 2022

Trastorno depresivo persistente (depresión a largo plazo)

Muchas personas tienen episodios de depresión que aparecen repentinamente y pueden durar meses. Pero si tienes una depresión que no desaparece, o si sigues teniendo episodios de depresión mayor, tu médico puede decir que tienes un trastorno depresivo persistente (PDD, por sus siglas en inglés).

Los tratamientos para la depresión a largo plazo pueden funcionar muy bien para controlar la afección. Si tiene problemas de depresión a largo plazo, puede usar nuestra información para hablar sobre los mejores tratamientos para usted.

Qué es el trastorno depresivo persistente?

La mayoría de las personas se verán afectadas por un problema de salud mental en algún momento, aunque solo sea por un corto tiempo.

La depresión suele ser así. Un evento de la vida, una enfermedad o una causa que nunca comprendemos realmente puede desencadenar un ataque de depresión con el que necesitamos ayuda.

Los médicos llaman a eso **depresión aguda**. La palabra "agudo" significa algo que aparece rápidamente y no dura mucho tiempo.

El trastorno depresivo persistente (PDD) es diferente. Es posible que escuche que se le llama **depresión a largo plazo** o **depresión crónica**. La palabra "crónico" significa algo que dura mucho tiempo.

El PDD no es igual para todos. Hay varios tipos que se engloban bajo el título de PDD. Pero todos implican síntomas de depresión durante más días que no, durante al menos dos años.

Los tipos de PDD incluyen:

- Una depresión de bajo nivel de larga duración. Esto no es una depresión mayor, pero es suficiente para afectar su vida como para que el tratamiento le ayude
- Una depresión mayor que no desaparece
- Episodios recurrentes de depresión mayor, o

Trastorno depresivo persistente (depresión a largo plazo)

- Depresión de bajo nivel que a veces empeora y se convierte en depresión mayor. Es posible que hayas escuchado que a esto se le llama **doble depresión**.

Muchas personas con depresión a largo plazo también tienen problemas de **ansiedad**.

Aproximadamente 2 de cada 100 hombres y 4 de cada 100 mujeres tienen problemas de depresión a largo plazo. Generalmente afecta a adultos, pero también puede comenzar cuando la persona es niño o adolescente.

No siempre es posible decir qué causa el PDD en una persona individual. Pero sabemos que las causas pueden incluir:

- Estrés continuo
- Otras afecciones médicas a largo plazo. Por ejemplo, los problemas de salud que causan dolor o cansancio constante a menudo pueden estar relacionados con la depresión, y
- Acontecimientos estresantes de la vida, como la muerte de un ser querido, problemas de dinero o el final de una relación.

Cuáles son los síntomas?

Por lo general, los médicos dirían que tienes **depresión persistente de bajo nivel** si tienes al menos dos síntomas durante la mayor parte del día en la mayoría de los días. Estos síntomas incluyen:

- Baja autoestima (sentimientos de inutilidad)
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para tomar decisiones
- Sensación de desesperanza
- Hábitos alimenticios inusuales. Esto podría significar falta de apetito o comer en exceso
- Patrones de sueño inusuales. Esto podría significar insomnio (tener problemas para dormir) o dormir demasiado, y
- Fatiga (cansancio extremo).

Los médicos dirían que un **episodio de depresión mayor** implicaría tener muchos de los síntomas todos los días durante al menos dos semanas. Estos síntomas incluyen:

- Estado de ánimo deprimido.
- Disminución del interés en sus actividades habituales
- Dormir demasiado o no lo suficiente
- Comer en exceso o poco
- Agitación
- Lentitud en el pensamiento o en la lentitud de los movimientos físicos
- Fatiga o baja energía

Trastorno depresivo persistente (depresión a largo plazo)

- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Dificultad para concentrarse, y
- Pensamientos suicidas.

Hay varias condiciones físicas que pueden causar algunos de los síntomas de la depresión, o que pueden empeorarlos. Por lo tanto, su médico puede sugerir algunas pruebas para descartarlos. Por lo general, se trata de análisis de sangre.

Por ejemplo, es posible que quieran comprobar:

- Cualquier deficiencia vitamínica
- Problemas de tiroides
- Problemas con el hígado, y
- Problemas con la sangre: por ejemplo, anemia.

Qué tratamientos existen?

Los tratamientos que pueden ayudar con la depresión a largo plazo son, en general, los mismos que los tratamientos para los episodios de depresión a corto plazo: **medicamentos antidepresivos**, **psicoterapia** («tratamientos de conversación») o una **combinación** de ambos.

La diferencia es que las personas con depresión a largo plazo tienden a necesitar más tratamiento. Por lo general, esto significa:

- Un período de tratamiento más largo
- Más sesiones de psicoterapia, y
- Dosis más altas de medicamentos.

Existe cierta evidencia de que los medicamentos pueden funcionar mejor que la psicoterapia para el PDD. También es posible que una combinación de tratamientos funcione mejor que solo uno de ellos.

Medicamentos antidepresivos

Hay muchos antidepresivos diferentes, y usted y su médico pueden analizar cuál puede ser el adecuado para usted.

Todos estos medicamentos tardan varias semanas, y a veces más, antes de que comiencen a funcionar correctamente. Por lo tanto, puede pasar un tiempo antes de que se sienta mejor.

Todos los antidepresivos pueden causar **efectos secundarios** en algunas personas, especialmente cuando comienzas a tomarlos. Estos pueden incluir cosas como problemas estomacales, agitación y problemas sexuales. Su médico debe hablar sobre esto con usted antes de comenzar el tratamiento.

Si descubre que su medicamento causa efectos secundarios que no desaparecen, hable con su médico. Es posible que pueda probar un medicamento diferente o una dosis más baja.

Trastorno depresivo persistente (depresión a largo plazo)

Psicoterapia (tratamientos de conversación)

Se ha descubierto que varios tratamientos de conversación son útiles para el PDD.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) implica que tu terapeuta te ayude a cambiar la forma en que piensas y sientes sobre las cosas que te hacen infeliz. Por ejemplo, puede:

- Dividir sus preocupaciones o problemas en partes más pequeñas para lidiar con ellos más fácilmente, y
- Fijarse si tus reacciones a los problemas son útiles o realistas, y cómo puedes reaccionar de manera más útil.

La terapia interpersonal (IPT, por sus siglas en inglés) se utiliza para ayudar a las personas cuya depresión probablemente esté relacionada con problemas con las relaciones. El objetivo es mejorar las relaciones con las personas que te están causando depresión.

Por ejemplo, puede ayudarte si has pasado por el final de un matrimonio o una relación, o si tienes dificultades con las relaciones con amigos o familiares.

Otras cosas que pueden ayudar

Muchas personas prueban tratamientos no médicos para la depresión a largo plazo, como hacer ejercicio regularmente, comer una dieta más saludable, yoga y acupuntura.

Existe cierta evidencia de que estas cosas pueden ser útiles, especialmente el ejercicio.

Tratamiento durante el embarazo

No todos los antidepresivos se consideran seguros para tomar durante el embarazo. Por ejemplo, algunos pueden provocar problemas para el bebé durante varias horas o días después de nacer.

Pero suspender el tratamiento durante el embarazo también podría afectarte a ti y a tu bebé.

Por lo tanto, si planea quedar embarazada, hable con su médico sobre sus opciones de tratamiento. Por ejemplo, es posible que desee considerar cambiar su medicamento por uno que se considere seguro.

Si eso no es posible, usted y su médico deben analizar qué es lo mejor para usted y su bebé. Puede que no haya respuestas fáciles. Pero al menos puedes prepararte tanto como sea posible.

Tratamiento en niños y adolescentes

El PDD puede afectar a niños y jóvenes. Pero la mayoría de los medicamentos antidepresivos no suelen recomendarse, ya que pueden causar pensamientos suicidas en las personas más jóvenes.

Dependiendo de dónde vivas, es posible que a tu hijo se le puedan administrar antidepresivos, pero será necesario vigilarlo de cerca para detectar signos de que sus síntomas empeoran.

Qué esperar en el futuro

Los síntomas de muchas personas desaparecen después de un período de tratamiento. Sin embargo, el tratamiento tarda más en funcionar en las personas con PDD en comparación con las que tienen episodios de depresión a corto plazo.

El PDD también es una afección a largo plazo, por lo que los síntomas a veces pueden reaparecer. Pero si el tratamiento ayudó mucho la primera vez, es probable que vuelva a hacerlo.

El pronóstico es menos bueno para las personas cuyos síntomas solo mejoran parcialmente con el tratamiento.

El tratamiento a largo plazo con antidepresivos puede causar síntomas que tardan más en aparecer, como aumento de peso y problemas sexuales. Su médico debe hablar de esto con usted.

Es posible que no necesite recibir tratamiento durante la cantidad de tiempo que tardan en aparecer los síntomas a largo plazo. Pero es útil estar lo más preparado posible.

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.

