

Cómo comprender la relación entre las enfermedades crónicas y la depresión

Del INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL

¿Qué es una enfermedad crónica?

Una enfermedad crónica es una afección que dura al menos 1 año y requiere atención médica continua, o que limita las actividades de la vida diaria, o bien, ambas cosas. Algunos ejemplos de enfermedades crónicas incluyen enfermedades autoinmunitarias, diabetes, cáncer, epilepsia, enfermedades cardíacas, VIH/SIDA, hipotiroidismo, esclerosis múltiple y dolor.

¿Pueden las enfermedades crónicas provocar depresión?

Las personas con enfermedades crónicas tienen un mayor riesgo de tener depresión. Esta puede ser provocada por:

- ansiedad, estrés u otros desafíos causados por una enfermedad crónica;
- cambios cerebrales debido a una enfermedad crónica (como la enfermedad de Parkinson o un accidente cerebrovascular);
- medicamentos que se usan para tratar una enfermedad crónica;
- historial personal o familiar de depresión o suicidio.

Las investigaciones sugieren que las personas que tienen una enfermedad crónica y depresión tienden a tener síntomas más graves de ambas enfermedades.

¿Puede la depresión provocar una enfermedad crónica?

Las personas con depresión tienen un mayor riesgo de desarrollar ciertas enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes, accidentes cerebrovasculares, dolor, osteoporosis y enfermedad de Alzheimer. Esto puede deberse a:

- desafíos para completar tareas que son buenas para la salud, como comer bien y hacer ejercicio, debido a síntomas como la fatiga;
- desafíos para acceder a atención médica que podría ayudar a prevenir, detectar o tratar los problemas de salud física de forma temprana y evitar el avance de una enfermedad crónica;
- cambios en la forma en que funciona el cuerpo debido a la depresión, como mayor inflamación, menos circulación sanguínea y un menor control del ritmo cardíaco, y anomalías en las hormonas del estrés.

¿Cuáles son los signos y los síntomas de la depresión?

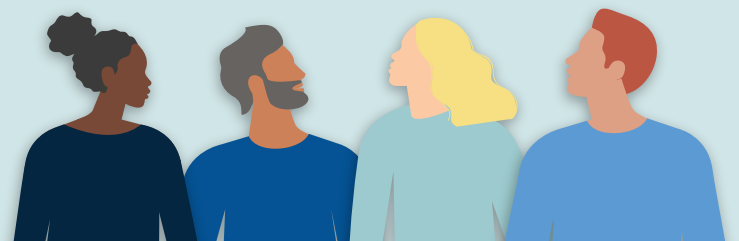
Entre los signos y los síntomas frecuentes de la depresión se incluyen los siguientes:

- sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o “vacío”;
- sentimientos de desesperanza o pesimismo;
- sentimientos de irritabilidad, frustración o intranquilidad;
- sentimientos de culpabilidad, inutilidad o impotencia;
- pérdida de interés o de placer en las actividades y los pasatiempos;
- fatiga, disminución de energía o sensación de lentitud;
- dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones;
- dificultad para dormir, despertándose muy temprano en la mañana o durmiendo demasiado;
- cambios en el apetito o en el peso sin haberlo planificado;
- dolores y molestias, dolor de cabeza, calambres o problemas digestivos sin una causa física aparente, o que no se alivian ni con tratamiento;
- pensamientos de suicidio, o intentos de suicidio.

No todas las personas con depresión tienen todos estos síntomas. Algunas personas pueden tener solo unos pocos síntomas, mientras que otras tendrán muchos de estos. Los síntomas de la depresión interfieren con el funcionamiento diario y causan una angustia considerable a la persona que los tiene.

Si muestra signos o síntomas de depresión y estos persisten o no desaparecen, hable con su médico u otro proveedor de atención médica.

Si usted o alguien que conoce está pasando dificultades o tiene pensamientos suicidas llame o envíe un mensaje de texto al **988**, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. También puede obtener apoyo a través de su chat en vivo en **988lifeline.org**. En situaciones potencialmente mortales, llame al **911**.



¿Cómo se trata la depresión?

La depresión se puede tratar, aun cuando usted tenga una enfermedad crónica.

Por lo general, el tratamiento de la depresión incluye psicoterapia (presencial o virtual), medicamentos o una combinación de ambas cosas.

Su médico u otro proveedor de atención médica puede ayudarle a elegir el plan de tratamiento adecuado según sus necesidades, preferencias y afecciones médicas existentes. Infórmele sobre los medicamentos que toma y los tratamientos a los que se somete para evitar que varios medicamentos interfieran entre sí.

Si no puede o no desea tomar medicamentos antidepresivos, existen otros tratamientos basados en evidencia que incluyen psicoterapia, terapia de estimulación cerebral y terapia de luz, también conocida como fototerapia.

Es posible que tenga que probar algunos tratamientos hasta encontrar el que le funcione mejor. Con tratamiento, usted podrá sentirse mejor. Para obtener más información sobre tratamientos para la depresión, visite www.nimh.nih.gov/depresion.

Las investigaciones sugieren que un “enfoque de atención colaborativa” puede mejorar la salud en general de las personas con depresión. Bajo este enfoque, los proveedores de atención primaria, los administradores de los cuidados y los consultores psiquiátricos trabajan juntos para brindar atención de salud física y mental en el mismo lugar. La atención colaborativa aún no está disponible en todos los consultorios o clínicas de atención primaria. Pregúntele a su proveedor de atención médica si esta es una opción para usted.

¿Cómo puedo encontrar ayuda?

Si le preocupa su salud mental, hable con su médico u otro proveedor de atención médica. Ellos pueden referirlo a un profesional apto de salud mental, como un psicólogo, un psiquiatra o un trabajador social clínico, quien puede ayudarle a determinar los pasos siguientes. Encuentre algunos consejos sobre cómo hablar con su proveedor de salud mental en www.nimh.nih.gov/consejosparahablar.

Puede obtener más información sobre cómo obtener ayuda en www.nimh.nih.gov/busqueayuda. La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece información sobre cómo encontrar apoyo en www.samhsa.gov/encuentra-apoyo y cómo localizar servicios de salud mental en su área en <https://findtreatment.gov/es>.

¿Qué son los estudios clínicos y por qué son importantes?

Los estudios clínicos son estudios de investigación que analizan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y afecciones. Estos estudios ayudan a determinar si un tratamiento es seguro y eficaz en las personas. Algunas personas participan en estudios clínicos para ayudar a los médicos y los investigadores a aprender más sobre una enfermedad y mejorar la atención médica. Otras personas, como las que tienen alguna afección de salud, participan para probar tratamientos que no están disponibles con facilidad.

El NIMH apoya estudios clínicos en diferentes áreas de los Estados Unidos. Hable con un proveedor de atención médica sobre estos estudios y si alguno es adecuado para usted. Para obtener más información, visite www.nimh.nih.gov/estudiosclinicos.



Reproducciones

La información en esta publicación es de dominio público y se puede reutilizar y copiar sin necesidad de pedir permiso. Sin embargo, no puede reutilizar o copiar las imágenes. Por favor cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como la fuente. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en www.nimh.nih.gov/reproducciones.



Publicación de NIH Núm. 24-MH-8015S

Revisada en 2024

www.nimh.nih.gov/espanol

Comuníquese con nosotros: nimhinfo@nih.gov

Síguenos en las redes sociales en [@NIMHgov](https://twitter.com/NIMHgov)

