

# SUPERANDO LA DEPRESIÓN

## CÓMO AYUDAN LOS PSICOLOGOS A LAS PERSONAS CON TRASTORNOS DEPRESIVOS

Todos sentimos tristeza ocasionalmente. Pero la depresión es algo mucho más serio. La depresión consiste en una profunda tristeza o desesperación cuya duración se extiende más allá de unos pocos días, e interfiere con las actividades de la vida cotidiana, e incluso provoca dolores físicos. Afortunadamente, la depresión tiene grandes posibilidades de tratamiento eficaz.



### Entendiendo la depresión

La depresión, que también se conoce como trastorno depresivo mayor o depresión clínica, es uno de las enfermedades mentales más comunes en los Estados Unidos. Según el Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health), en el 2014 un estimado de 15.7 millones de adultos — aproximadamente el 6.7 por ciento de la población adulta estadounidense— sufrió de al menos un episodio depresivo mayor.

Aunque la depresión afecta a diferentes personas en formas diversas, la mayoría experimenta alguna combinación de los siguientes síntomas:

- Tristeza prolongada o sensación de vacío
- Sentimientos de desamparo o desesperanza
- Sentimientos de culpabilidad o inutilidad
- Enojo e irritabilidad
- Inquietud
- Dificultad para concentrarse
- Fatiga
- Cambios en los patrones del sueño
- Cambios de apetito
- Dolor crónico, dolores de cabeza o de estómago
- Pérdida de interés en las actividades que realiza
- Alejamiento de familiares y amigos
- Pensamientos en la muerte o pensamientos suicidas

La depresión es provocada por una combinación de factores genéticos, biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. Las personas con historia familiar de depresión, así como las que sufren enfermedades severas como enfermedad del corazón o cáncer, corren el mayor riesgo de depresión. Asimismo, los cambios importantes en la vida, el trauma y el estrés también pueden resultar en un episodio de depresión, aunque algunos de éstos pueden producirse sin ninguna causa externa obvia.



### Tratamiento para la depresión

La depresión no es una señal de debilidad. Tampoco es algo de lo cual una persona pueda recuperarse repentinamente. Es una enfermedad que necesita tratamiento profesional. Pero con la atención adecuada, el paciente se puede sentir mejor.

Los medicamentos antidepresivos pueden ser útiles para reducir los síntomas de depresión en algunas personas, especialmente aquellas con trastornos severos. La psicoterapia es también un tratamiento efectivo, ya sea de forma independiente o en combinación con medicamentos. Entre los beneficios de la psicoterapia está un efecto duradero que protege al paciente contra el retorno de los síntomas, incluso después de concluir el tratamiento.



### Consulte a un psicólogo en caso de depresión

Los psicólogos certificados son profesionales de salud mental con grandes conocimientos, capacitación y experiencia en ayudar a los pacientes a recuperarse de la depresión. Se ha demostrado que varios métodos de psicoterapia contribuyen a la recuperación de personas con depresión, especialmente aquellas con depresión leve a moderada.

La psicoterapia ayuda a los pacientes con depresión a:

- Determinar con precisión los acontecimientos existenciales que contribuyen a su depresión, y buscar maneras de transformar, aceptar o adaptarse a esas situaciones
- Crear objetivos realistas para el futuro
- Identificar los procesos distorsionados de pensamiento y conductas poco útiles que contribuyen a la existencia de sentimientos de desamparo o desesperanza
- Crear destrezas para hacerles frentes a los síntomas y problemas, e identificar o prevenir episodios futuros de depresión





[apa.org/centrodeapoyo](http://apa.org/centrodeapoyo)

Aprende más sobre como ayudan los psicólogos



[espanol.MentalHealth.gov](http://espanol.MentalHealth.gov)

Hablamos de eso



[PsychologistLocator.org](http://PsychologistLocator.org)

Localizador de psicólogos

Dos de las terapias basadas en evidencias más conocidas para la depresión son: terapia cognitiva y de conducta, y terapia interpersonal.

**Terapia cognitiva y de conducta (CBT)** es un tipo de terapia mediante la cual los pacientes aprenden a identificar y controlar patrones negativos de pensamiento y conducta que pueden contribuir a su depresión. La CBT ayuda a los pacientes a identificar pensamientos poco útiles o negativos, a transformar los conceptos erróneos, a cambiar las conductas que podrían empeorar la depresión, y a interactuar con los demás en formas más positivas.

**Terapia interpersonal (IPT)** es un tipo de terapia mediante la cual los pacientes aprenden a mejorar sus relaciones con los demás, expresando mejor sus emociones, y solucionando problemas de maneras más saludables. La IPT ayuda a los pacientes a solucionar o adaptarse a acontecimientos preocupantes de la vida, a crear habilidades sociales, y a organizar sus relaciones que incrementen el apoyo para enfrentar síntomas depresivos y factores estresantes de la vida cotidiana.

*La psicoterapia puede contribuir a que los pacientes conozcan formas de enfrentar con mayor efectividad el estrés, y controlar sus síntomas de depresión.*

No existe un método "único" en lo que respecta a la terapia. Los terapeutas trabajan en estrecha colaboración con sus pacientes para crear planes de tratamiento personalizados que satisfagan sus necesidades y preocupaciones específicas. La psicoterapia puede contribuir a que los pacientes conozcan formas de enfrentar con mayor efectividad el estrés, y controlar sus síntomas de depresión. Estas estrategias pueden propiciar la recuperación y el mejor desempeño de los pacientes en todas sus actividades.

Para buscar un psicólogo certificado en su localidad, visite **[PsychologistLocator.org](http://PsychologistLocator.org)**.

*La Asociación Americana de Psicología expresa su agradecimiento a Laura Mufson, PhD; Lynn Bufka, PhD y C. Vaile Wright, PhD por su contribución a esta hoja informativa.*



## LA DEPRESION EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

La depresión es un trastorno común de la adolescencia. Según el Instituto Nacional de Salud Mental, en el 2014, aproximadamente 2.8 millones de niños con edades de 12 a 17 años (más del 11 por ciento) sufrieron al menos un episodio depresivo mayor.

A menudo, los adolescentes suelen ser temperamentales. Pero si su hijo o hija adolescente es extremadamente irritable, confronta problemas continuos de motivación, o accesos de tristeza persistente que duran dos semanas o más, es buena idea hacerle una evaluación para detectar depresión.

Si bien los medicamentos antidepresivos suelen ser efectivos en niños y adolescentes, también pueden provocar efectos colaterales en los jóvenes, como un mayor riesgo de tener pensamientos suicidas. Por tal razón, muchos padres y proveedores de servicios de salud prefieren probar primero con la psicoterapia. Tanto la terapia cognitiva y de conducta (CBT) como la terapia interpersonal (IPT) son tratamientos efectivos para jóvenes con depresión. Además, varios estudios revelan que una combinación de antidepresivos y terapia cognitiva y de conducta, es altamente exitosa en el tratamiento de la depresión juvenil.

La buena noticia es que la mayoría de los jóvenes se recuperan de la depresión. Sin embargo, las investigaciones destacan que las personas que sufrieron de depresión en la infancia, corren mayor riesgo de recurrencia en la adolescencia o la adultez. Tanto la CBT como la IPT pueden contribuir a que los niños reconozcan las señales de un episodio depresivo, para que puedan supervisar sus síntomas y pedir ayuda rápidamente en caso de recurrencia.

