

Guía

Sobre la depresión



Lectura fácil

Esta guía es una versión en lectura fácil del documento "Depresión. Guía informativa" de la Consejería de Sanidad. Esta guía y la guía original están en el Aula del Paciente del portal de salud de Castilla y León:
www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes.

Esta guía alterna el uso del masculino y el femenino para cumplir con criterios de lenguaje inclusivo.

Adaptación a lectura fácil: Plena inclusión Castilla y León

Validación: Fundación Personas Zamora y Fundación San Cebrián

Introducción	4
Tipos de depresión	6
Síntomas de la depresión	11
Causas y factores de riesgo de la depresión	14
¿Cómo se diagnostica la depresión?	16
¿Cómo se trata la depresión?	17
Consejos para mejorar la calidad de vida	19
Síntomas que necesitan especial atención	21
Preguntas frecuentes	22
Glosario	25

Introducción

La depresión es un problema de **salud mental**. Una persona que tiene depresión se siente muy triste durante mucho tiempo, tiene baja **autoestima** y no tiene ganas de hacer actividades que le gustan.

Todas las personas tenemos cambios en el estado de ánimo. Que una persona esté triste es algo normal y no significa que tenga una depresión. Pero si esa tristeza dura mucho tiempo y tiene graves consecuencias en la vida de la persona sí puede ser una depresión. La persona que tiene una depresión se siente mal y eso afecta a su trabajo, a sus relaciones personales, y a su vida en general.

Salud mental. Es la parte de la salud que tiene que ver con la mente y con los problemas psicológicos. Por ejemplo: depresión o ansiedad.

Autoestima. Aprecio y consideración que una persona tiene de sí misma. La autoestima es el sentimiento que nos hace valorar nuestra personalidad y querernos a nosotros mismos.

Los datos de la **Organización Mundial de la Salud** dicen que:

- 121 millones de personas tienen depresión.
- 1 de cada 5 personas tendrá depresión alguna vez en su vida.
- En 2020, la depresión es la segunda causa de la discapacidad.

En la actualidad, la depresión junto a la **ansiedad** es una de las causas más frecuentes por la que las personas van al médico de familia. Muchas personas tienen este problema y no siempre se detecta a tiempo.

La depresión provoca síntomas que afectan al estado de ánimo, a las ganas de hacer actividades, pero también a capacidades como la memoria o la atención.

Organización Mundial de la Salud. Es la organización de Naciones Unidas que se ocupa de temas de salud de todo el mundo.

Ansiedad. Es una enfermedad de salud mental en la que la persona se preocupa de forma excesiva por las cosas y esa preocupación no le deja hacer una vida normal. Las personas con ansiedad también tienen síntomas provocados por la preocupación como presión en el pecho, dolor de cabeza o de estómago o vómitos.

Es importante que el médico diferencie estos síntomas de cambios del estado de ánimo normales. Los síntomas de la depresión se reconocen porque duran mucho tiempo, son graves y hacen mucho daño a la vida de una persona.

Tipos de depresión

La depresión es un tipo de trastorno afectivo. Los trastornos afectivos son un conjunto de problemas que afectan a las emociones. Por ejemplo: tristeza, desilusión o no disfrutar con nada. Aunque todos afectan a las emociones, lo hacen de forma y con una duración diferentes.

De forma común se llama depresión a todos los trastornos afectivos, pero no todos son lo mismo y hay que diferenciarlos.

Hay 7 tipos de depresión:

1. Episodio depresivo mayor/menor

Los síntomas son:

- Tristeza general.
- **Pesimismo.**
- Ansiedad.
- Estar más **irritable.**
- Falta de energía.
- Dificultad para decir cómo te sientes.
- Tener peor humor por las mañanas.
- Perder el interés y no disfrutar las cosas.
- Sentir culpa.
- Sentir que eres inútil.
- Baja autoestima.
Es decir, pensar que no vales nada.
- Pensar mucho sobre la muerte.
- Perder el hambre.
- Bajar de peso.
- No dormir bien.

Si una persona tiene varios de estos síntomas, tiene que decírselo a su médico.

Pesimismo. Es una actitud que consiste en ver siempre el lado más negativo de las cosas y pensar que no van a mejorar.

Irritable. Persona que se enfada mucho con facilidad.

2. Depresión subclínica

Es una depresión que no se detecta de forma fácil porque la persona no tiene los síntomas más conocidos de la depresión:
no se siente triste
no pierde el interés
y sí disfruta de las actividades.

Pero sí tiene otros síntomas como:

- Estar irritable.
- Estar pesimista.
- Tener ansiedad.
- Falta de energía.
- Dificultad para decir cómo se siente.
- Falta de hambre.
- Pérdida de peso
- No dormir bien

Si una persona tiene varios de estos síntomas, tiene que decírselo a su médico.

3. Depresión enmascarada

La persona no expresa los síntomas de forma abierta y si alguien pregunta, a veces los niega.
En este tipo de depresión, la persona tiene síntomas que afectan al cuerpo:

- Dolor general.

- Problemas del estómago o el intestino.
Por ejemplo: tener la boca seca, estreñimiento, diarrea
o **úlceras gástricas**.
- Problemas de la respiración
Por ejemplo: sentir que te ahogas o tener dificultades para respirar.
- Problemas neurológicos o sensoriales
Por ejemplo: mareos, vértigos, dolores de cabeza o temblores.
- Molestias al orinar.
- Falta de la regla en mujeres.
- Impotencia sexual.

4. Depresión con síntomas psicóticos

En este tipo de depresión, además de los síntomas de los otros tipos de depresión, la persona también tiene **ideas delirantes** y **alucinaciones**.

Úlcera gástrica. Es una herida que aparece en interior del estómago o en el intestino.

Ideas delirantes. Son pensamientos o creencias que no son reales, pero que la persona que las tiene sí cree que son reales. Por ejemplo: Pensar que hay alguien que les persigue o les vigila cuando no es verdad.

Alucinaciones. Es una imagen, un sonido u olor que no es real, pero que la persona que los siente sí cree que es real.

Estas ideas tienen que ver con el estado de ánimo de la persona y son sobre temas como:

- El pecado.
- La culpa.
- La ruina.
- Catástrofes próximas.

Si crees que tú o tu familiar tenéis este tipo de depresión, díselo a tu médica de forma inmediata.

5. Trastorno bipolar

Es un tipo de problema de salud mental en el que la persona tiene cambios extremos de ánimo. Es decir: hay veces que esa persona se siente muy triste y otras que se siente muy feliz y muy activo.

6. Trastorno distímico

Es un tipo de depresión en la que los síntomas aparecen durante un largo periodo de tiempo. La persona puede sentirse bien durante días o semanas, pero enseguida vuelven a aparecer los síntomas de la depresión y la mayor parte del tiempo está cansado o deprimido.

7. Trastorno adaptativo con estado de ánimo depresivo

Este problema de salud mental es muy común. Aparece cuando las personas sufren una situación muy estresante. Por ejemplo: la muerte de un familiar.

Los síntomas aparecen durante los 3 meses después de la situación estresante.

Los síntomas afectan al estado de ánimo y son:

- Bajo ánimo.
- Tristeza.
- Ganas de llorar.
- Desánimo.

Cuando una persona tiene alguno de estos síntomas durante mucho tiempo, debe ir a la médica.

Sintomas de depresión

La depresión afecta a diferentes ámbitos.

De forma principal, afecta al humor y a las emociones de la persona, pero también hace que las personas no hagan actividades que hacían de forma habitual, no disfruten de hacer cosas, y que tengan síntomas como ansiedad.

Estos son los síntomas frecuentes:

Síntomas relacionados con los sentimientos

- Tristeza general y pérdida de ilusión.
- Pesimismo y desánimo.
- No disfrutar de las cosas.
- Ansiedad.
- Estar irritable.
- Llorar de forma fácil.
- Falta de energía.
- No saber decir cómo se siente.

Síntomas relacionados con las ideas y los pensamientos

- Expresarse, pensar y decir palabras con dificultad.
- Problemas de atención y concentración.
- Baja autoestima.
Es decir, pensar que no vales nada.
- Ideas de culpa y preocupación continua por su salud y vida.
Es decir, pensar que te va a pasar algo malo.
- Sentirse inútil.
- Pensar sobre la muerte o el suicidio de forma continua.

Síntomas relacionados con la voluntad

- Indiferencia.
Es decir, que todo te da igual, incluso lo importante.
- Pérdida de las ganas de hacer cosas nuevas.
- Cansancio extremo.
- Inhibición de la conducta.

Es cuando una persona no puede hacer las cosas que hacía antes.

Por ejemplo: una persona que siempre iba a trabajar por las mañanas

y ya no puede abrir la puerta para salir.

- Agitación.
- Conductas autodestructivas.
Son conductas que provocan daño a la propia persona como el abuso del alcohol o las drogas o provocarse lesiones.
- Aislarse de las demás personas.
- Pobreza comunicativa.
Es cuando no encuentras las palabras para comunicarte con otras personas.
- Problemas en la relación con otras personas.
- Dejar de hacer actividades de la vida diaria.

Síntomas del cuerpo

- Falta de energía y moverse más lento.
- Alteraciones del sueño como **insomnio**, sueño excesivo, pesadillas o despertarse muchas veces.
- No tener hambre, perder peso o darse atracones de comida.
- Perder el deseo sexual.
- Dolores de cabeza o de espalda.

Insomnio. Es la dificultad para dormirse y para mantener el sueño durante toda la noche. Esto provoca que las personas duerman menos de lo que necesitan.

Causas y factores de riesgo de la depresión

Hay algunos factores que pueden aumentar el riesgo de tener una depresión.

Los más importantes son:

- Tener familiares con depresión ahora o en el pasado.
- Situaciones difíciles: Estar en paro, tener un divorcio o estar solo.
- Haber sufrido abusos sexuales.
- Tener problemas de dinero.
- Enfermedades que provocan dolor o discapacidad.
- Abusar del alcohol, las drogas o algunos medicamentos.
- **Factores genéticos.**
- Haber dado a luz un bebé hace poco tiempo.

Los factores de riesgo de suicidio en personas con una depresión más grave son:

- Haber intentado suicidarse antes y tener familiares que intentaron suicidarse o que se suicidaron.

Factores genéticos. Son características que están en nuestros genes y que definen cómo somos.

- Tener otros problemas de salud mental.
- Aislamiento social.
Es decir: vivir solo, estar soltero, en paro o no tener apoyo de la familia.
- Ser impulsivo.
Es decir: hacer las cosas sin pensarlas antes.
- Perder la esperanza
- Sufrir un trauma cuando la persona es joven.
- Estrés vital.
Es un tipo de estrés provocado por hechos que han pasado en el último año.
Por ejemplo: la pérdida de un trabajo o un problema familiar.
- No tener apoyo de otras personas.
- Separación de la pareja.
- Ser hombre mayor.
- Tener enfermedades físicas, sobre todo si es una persona mayor.
- Abusar o tener adicción al alcohol o a las drogas.

¿Cómo se diagnostica la depresión?

El diagnóstico de depresión lo hace el médico que observa qué le pasa al paciente y le hace una entrevista.

El médico también puede hacer pruebas para descartar otras posibles enfermedades.

Durante la entrevista es importante que el paciente o sus familiares den toda la información que pida el médico.

Sobre todo la información sobre:

- Si el paciente o sus familiares tienen o han tenido problemas de salud mental.
- Si el paciente toma medicamentos o drogas.
- Si el paciente tiene síntomas que no se relacionan con otras enfermedades como mareos, dolor de cabeza, otros dolores o sensación de ahogo.
- Los síntomas de la depresión.
Por ejemplo: cuándo aparecieron o si sabe cuál es la causa.
- Si el paciente tuvo ideas de muerte o de suicidio.

A veces, además de la entrevista, el médico usa otras herramientas para diagnosticar la depresión. Por ejemplo: Escalas o cuestionarios de depresión.

Diagnosticar la depresión es complicado porque a veces hay otros síntomas o enfermedades que pueden esconder la depresión como el síndrome de la fatiga crónica.

¿Cómo se trata la depresión?

Después de diagnosticar depresión a una paciente, la médica hará un Plan de Intervención Individualizado. Este plan tiene las medidas que se toman para tratar la depresión de la paciente. Por ejemplo: los medicamentos que tiene que tomar, la **terapia** que tiene que seguir o recomendaciones sobre su familia y amigos.

Terapia. Es el tratamiento psicológico de algunas enfermedades de salud mental. Consiste en encuentros entre paciente y psicólogo donde hablan para que el paciente entienda su problema y pueda superar su enfermedad.

La depresión se trata de diferentes formas:

- **Con medicamentos**

Los medicamentos que toman las personas que tienen depresión se llaman antidepresivos.

Los antidepresivos sirven para curar la enfermedad y evitar que el paciente tenga una recaída.

Hay diferentes tipos de antidepresivos.

El médico te recetará los que mejor sirvan en tu caso.

- **Con tratamiento psicoterapéutico**

Una paciente puede recibir solo **psicoterapia** como tratamiento de la depresión o puede combinar la psicoterapia con medicamentos.

- **Terapia electroconvulsiva**

Es un tipo de tratamiento que se da a personas con una depresión grave, con grave riesgo de suicidio o de daño físico.

Se trata de pequeñas corrientes de electricidad que se dan en el cerebro para provocar pequeñas **convulsiones**.

Psicoterapia. Tratamiento de enfermedades nerviosas, problemas de la mente, del comportamiento o de las emociones con técnicas y métodos psicológicos.

Convulsiones. Movimientos fuertes que hace el cuerpo de forma involuntaria.

Esto hace que mejoren algunos síntomas de la depresión.

Este tratamiento solo se da cuando la médica ha informado a la paciente y la paciente decide aceptar este tratamiento. En este tratamiento se da anestesia general y está muy controlado. Cada vez hay menos **efectos secundarios**.

Consejos para mejorar la calidad de vida

Para el paciente:

- Comer y dormir a las mismas horas todos los días.
- Hacer ejercicio moderado todos los días.
Por ejemplo: pasear.

Efectos secundarios. Son situaciones que pueden pasar cuando una persona se toma un medicamento o recibe un tratamiento. Por ejemplo: tener ganas de vomitar.

- No tomar alcohol mientras toma medicamentos.
- No beber bebidas excitantes como café, té o refrescos de cola.
- Evitar el estrés.
- Cumplir con el tratamiento.
- Preguntar al médico cualquier duda del tratamiento.
- No tomar decisiones importantes cuando esté en el peor momento de la enfermedad.
- Pedir ayuda a familiares, amigos y profesionales en los momentos más difíciles.

A veces la familia no comprende qué le pasa a su familiar enfermo.

Por eso algunas recomendaciones para la familia son:

- Hablar de la depresión con normalidad
- Evitar hacer sentir culpable al paciente ni culparse ellos mismos.
- No obligar al paciente a hacer actividades de ocio como solución a la depresión.
- Tener paciencia y comprensión. Saber escuchar.
- No insistir al paciente para que haga actividades que antes le gustaba hacer. Es mejor esperar a que esté preparado de nuevo.
- Seguir las indicaciones del médico o cualquier otro profesional que nos ayude.

Síntomas que necesitan especial atención

Es difícil diagnosticar una depresión. Por eso, hay situaciones que necesitan de una vigilancia especial.

Por ejemplo:

- Mareos, dolores de cabeza o cosquilleos u hormigueos en las manos.
- Ir mucho a la médica de familia con quejas constantes y que no sean claras.
- Tomar demasiados medicamentos como **analgésicos** o tranquilizantes como consecuencia de visitar mucho a la médica con quejas constantes.
- Estar en una situación de pérdida importante por ejemplo: la muerte de un familiar, una ruptura sentimental, una jubilación o estar en el paro, entre otras situaciones.

Analgésico. Medicamento para calmar el dolor.

Preguntas frecuentes

¿Quién trata la depresión?

Los médicos de familia diagnostican y tratan la depresión en sus consultas. Realizan el seguimiento del paciente para valorar si hay que cambiar la medicación o si necesitan mandar al paciente al psiquiatra o a otro especialista.

Los médicos de familia derivan a los pacientes a los profesionales de salud mental cuando el paciente:

- Tiene una depresión con síntomas psicóticos o un trastorno bipolar.
- Tiene una depresión grave.
- Tiene una depresión que reaparece de forma constante.
- No responde bien al tratamiento después de 4 o 6 meses.
- Tiene otro problema de salud mental grave.
- Tiene una enfermedad física grave.
- Es una mujer embarazada.

- Tiene trastornos de la **personalidad**. Estos trastornos son problemas de la salud mental que afectan a la personalidad y hacen que la persona no se comporte como lo hace de forma normal.
- Abuso de drogas o alcohol.

¿Cuánto tiempo hay que tomar la medicación después de superar la depresión?

Si el paciente ha tenido:

- solo una vez depresión, tomará la medicación entre 6 meses y 1 año.
- 1 o 2 depresiones graves en menos de un año, tomará la medicación entre 2 y 3 años.
- 3 o más veces depresión en menos de 5 años, tomará la medicación durante 5 años. Como tiene muchas posibilidades de tener una nueva depresión el médico puede valorar que tome la medicación para siempre.

Pero siempre será el médico especialista quien nos dirá cuánto tiempo hay que tomar la medicación.

Personalidad. Es la forma de ser de una persona que la hace diferente a los demás.

Es un error que el paciente deje la medicación cuando mejoran sus síntomas ya que hay más posibilidades de tener una recaída de la enfermedad.

¿Qué efectos secundarios tienen los antidepresivos?

Algunos de los efectos secundarios son:

- Estar cansado
- Tener dificultades para dormir
- Tener molestias en el estómago
- Tener la boca seca

Estos efectos desaparecen en poco tiempo, en las 2 primeras semanas de tratamiento.

Es un error abandonar la medicación cuando aparecen.

Si un paciente tiene estos efectos debe decírselo al médico.

El médico valorará si continuar o cambiar el tratamiento.

¿Se pueden tomar bebidas alcohólicas cuando se toman antidepresivos?

No, porque el alcohol puede afectar al funcionamiento de la medicación y causar graves efectos secundarios como subida de la tensión, dificultad para respirar o la **somnolencia**.

Somnolencia. Tener mucho sueño durante todo el día.

Glosario

Alucinación. Es una imagen, un sonido y olor que no es real, pero que la persona que lo siente sí cree que es real.

Analgésico. Medicamento para calmar el dolor.

Ansiedad. Es una enfermedad de salud mental en la que la persona se preocupa de forma excesiva por las cosas y esa preocupación no le deja hacer una vida normal. Las personas con ansiedad también tienen síntomas provocados por la preocupación como presión en el pecho, dolor de cabeza o de estómago o vómitos.

Autoestima. Aprecio y consideración que una persona tiene de sí misma. La autoestima es el sentimiento que nos hace valorar nuestra personalidad y querernos a nosotros mismos.

Convulsiones. Movimientos fuertes que hace el cuerpo de forma involuntaria.

Efectos secundarios. Son situaciones que pueden pasar cuando una persona se toma un medicamento o recibe un tratamiento. Por ejemplo: tener ganas de vomitar.

Factores genéticos. Son características que están en nuestros genes y que definen cómo somos.

Ideas delirantes. Son pensamientos o creencias que no son reales, pero que la persona que las tiene sí cree que son reales. Por ejemplo: Pensar que hay alguien que les persigue o les vigila cuando no es verdad.

Insomnio. Es la dificultad para dormirse y para mantener el sueño durante toda la noche. Esto provoca que las personas duerman menos de lo que necesitan.

Irritable. Persona que se enfada mucho con facilidad.

Organización Mundial de la Salud. Es la organización de Naciones Unidas que se ocupa de temas de salud de todo el mundo.

Personalidad. Es la forma de ser de una persona que la hace diferente a los demás.

Pesimismo. Es una actitud que consiste en ver siempre el lado más negativo de las cosas y pensar que no van a mejorar.

Psicoterapia. Tratamiento de enfermedades nerviosas, problemas de la mente, del comportamiento o de las emociones con técnicas y métodos psicológicos.

Salud mental. Es la parte de la salud que tiene que ver con la mente y con los problemas psicológicos. Por ejemplo: depresión o ansiedad.

Síntomas psicóticos. Son síntomas que tienen que ver con alucinaciones o ideas delirantes

Somnolencia. Tener mucho sueño durante todo el día.

Terapia. Es el tratamiento psicológico de algunas enfermedades de salud mental. Consiste en encuentros entre paciente y psicólogo donde hablan para que el paciente entienda su problema y pueda superar su enfermedad.

Úlcera gástrica. Es una herida que aparece en interior del estómago o en el intestino.

