



Las enfermedades crónicas y la salud mental

Cómo reconocer y tratar la depresión



National Institute
of Mental Health

Las enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardíacas o la diabetes pueden aumentar la probabilidad de tener o desarrollar una afección de salud mental.

No es nada raro sentirse triste o desanimado después de padecer un ataque cardíaco, recibir un diagnóstico de cáncer o cuando se intenta controlar una afección crónica como el dolor. Es posible que se enfrente a nuevos límites sobre lo que puede hacer y que se sienta estresado o preocupado por los resultados del tratamiento y el futuro. Puede ser difícil adaptarse a una nueva realidad y hacer frente a los cambios y al tratamiento continuo que conlleva un diagnóstico de estos. Algunas de sus actividades favoritas, como el senderismo o la jardinería, pueden resultar más difíciles de realizar.

Es normal tener sentimientos temporales de tristeza, pero si estos y otros síntomas duran más de un par de semanas, es posible que tenga depresión. La depresión afecta su capacidad para seguir con su vida diaria y disfrutar de la familia, los amigos, el trabajo y los momentos de esparcimiento. Los efectos de la depresión en la salud van más allá del estado de ánimo: esta es una enfermedad médica grave con muchos síntomas, incluidos los físicos. Algunos síntomas de depresión son:

- tener un sentimiento constante de tristeza, ansiedad o de vacío;
- sentirse desesperanzado o pesimista;
- sentirse irritable o inquieto, o frustrarse fácilmente;
- tener sentimientos de culpa, falta de autoestima e impotencia;
- perder interés o placer en los pasatiempos y las actividades;
- tener menos energía, más fatiga o sentir que se mueve o habla más lentamente;
- tener dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones;
- tener problemas para dormir, incluyendo despertarse muy temprano o dormir demasiado;
- tener cambios en el apetito o el peso;
- sentir dolores o molestias, dolor de cabeza, calambres o problemas digestivos sin una causa física aparente y que no se alivian ni siquiera con tratamiento;
- tener pensamientos sobre la muerte o el suicidio o intentos de suicidio.

Recuerde: La depresión se puede tratar, aun si tiene alguna otra enfermedad o afección médica. Para más información, visite el sitio web en inglés del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) para obtener más información sobre la depresión en www.nimh.nih.gov/depression. Si necesita ayuda para iniciar una conversación con su médico, lea nuestra hoja de consejos para hablar con su proveedor de atención médica en www.nimh.nih.gov/consejosparahablar.

Las personas con otros problemas médicos crónicos tienen un mayor riesgo de depresión.

Los mismos factores que aumentan el riesgo de depresión en personas que por lo demás son sanas también lo aumentan en personas con otras enfermedades médicas, particularmente si son crónicas (duraderas o persistentes). Estos factores de riesgo incluyen antecedentes personales o familiares de depresión o familiares que se han suicidado.

Sin embargo, algunos factores de riesgo de depresión están directamente relacionados con tener otra enfermedad. Por ejemplo, afecciones como la enfermedad de Parkinson y los accidentes cerebrovasculares provocan cambios en el cerebro. En algunos casos, estos cambios pueden desempeñar una función directa en la depresión. La ansiedad y el estrés relacionados con la enfermedad también pueden desencadenar síntomas de depresión.

La depresión ocurre con frecuencia en personas que tienen enfermedades crónicas como las siguientes:

- enfermedad de Alzheimer,
- enfermedades autoinmunitarias (como lupus eritematoso sistémico, artritis reumatoide y psoriasis),
- cáncer,
- enfermedad coronaria,
- diabetes,
- epilepsia,
- VIH/SIDA,
- hipotiroidismo,
- esclerosis múltiple,
- enfermedad de Parkinson,
- accidente cerebrovascular.

Algunas personas pueden tener síntomas de depresión después de ser diagnosticadas con una enfermedad médica. Estos síntomas pueden disminuir a medida que se adaptan o reciben tratamiento para esa enfermedad. Es posible que algunos medicamentos que se usen para tratar la otra enfermedad también produzcan depresión.

Hay investigaciones que sugieren que las personas que tienen depresión junto con otra enfermedad médica tienden a tener síntomas más graves de ambas enfermedades. Pueden tener más dificultad para adaptarse a su problema de salud y pueden tener mayores costos médicos que aquellas personas que no tienen depresión conjuntamente con otra enfermedad médica. Los síntomas de depresión pueden continuar incluso si mejora la salud física.

Un enfoque de atención colaborativa que incluya atención de salud física y mental puede mejorar la salud en general. Diversas investigaciones han demostrado que el tratamiento conjunto de la depresión y las enfermedades crónicas puede ayudar a las personas a controlar mejor tanto su depresión como la enfermedad crónica.

Niños y adolescentes con enfermedades crónicas

A menudo, los niños y los adolescentes con enfermedades crónicas enfrentan más retos que sus compañeros sanos al pasar por la adolescencia. Las enfermedades crónicas pueden afectar el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional, y también pueden afectar a los padres y los hermanos. Debido a estas limitaciones, los niños y los adolescentes corren un mayor riesgo que sus compañeros sanos de desarrollar una enfermedad mental.

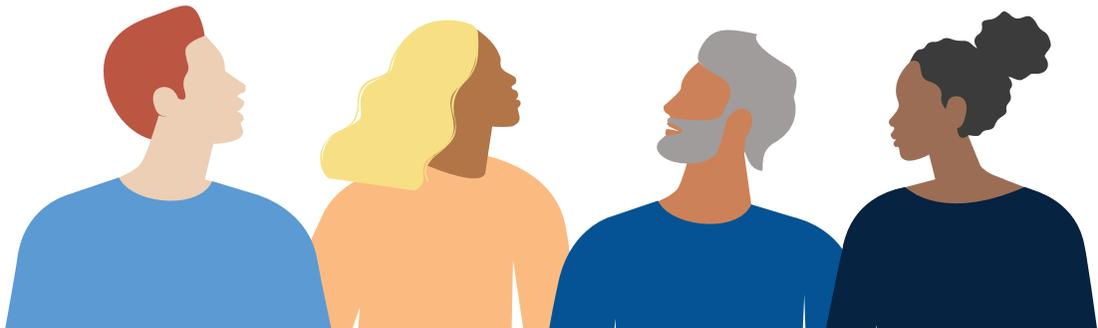
Los niños y los adolescentes con enfermedades crónicas se ven afectados por muchas formas de estrés. Los padres y los proveedores de atención médica deben estar atentos a los signos de depresión, ansiedad o de algún tipo de trastorno de adaptación (un grupo de afecciones que pueden ocurrir cuando alguien tiene dificultad para afrontar un acontecimiento estresante en la vida) en los jóvenes y sus familias.

Obtenga más información sobre la salud mental en los niños y los adolescentes en: www.nimh.nih.gov/ninosyadolescentes.

Las personas con depresión corren un mayor riesgo de tener otras enfermedades médicas

No debe sorprendernos que los adultos con una enfermedad médica tienen una mayor probabilidad de padecer depresión. Lo contrario también es cierto: las personas que tienen depresión, sin importar su edad, corren un mayor riesgo de tener ciertas enfermedades físicas.

Por ejemplo, las personas con depresión tienen un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, accidentes cerebrovasculares, dolor y enfermedad de Alzheimer. Diversas investigaciones también sugieren que las personas con depresión pueden tener un mayor riesgo de osteoporosis. Las razones del mayor riesgo de otras enfermedades en las personas con depresión aún no están claras. Un factor de riesgo para algunas de estas enfermedades puede ser que muchas personas con depresión podrían tener menos acceso a una buena atención médica. También podrían tener mayor dificultad para cuidar de su salud (por ejemplo, buscar atención médica, tomar los medicamentos recetados, comer bien y hacer ejercicio).



Hay científicos que también están investigando si los cambios fisiológicos observados en la depresión pueden influir en el aumento del riesgo de presentar una enfermedad física. Los científicos han encontrado cambios en la forma en que funcionan varios sistemas corporales diferentes en las personas con depresión, lo que podría generar un impacto en la salud física. Estos incluyen:

- mayor inflamación,
- cambios en el control de la frecuencia cardíaca y la circulación sanguínea,
- anomalías en las hormonas del estrés,
- cambios metabólicos como los observados en personas con riesgo de diabetes.

Existe cierta evidencia de que estos cambios observados en la depresión pueden aumentar el riesgo de otras enfermedades médicas. También está claro que la depresión genera un efecto negativo en la salud mental y la vida diaria.

La depresión se puede tratar incluso cuando hay otra enfermedad presente

La depresión es una complicación frecuente de una enfermedad crónica, pero no tiene por qué ser una parte normal de tener una enfermedad crónica. Existe un tratamiento eficaz para la depresión que puede ayudar incluso si tiene otra enfermedad o afección médica.

Si cree que usted o que un ser querido tiene depresión, es importante que se lo informe a su médico u otro proveedor de atención médica y juntos analicen las opciones de tratamiento. También debe informar a su médico sobre todos sus tratamientos o medicamentos actuales para su enfermedad crónica o depresión (incluidos los medicamentos recetados y los suplementos dietéticos). Compartir esta información puede ayudar a evitar problemas que surgen cuando los diferentes medicamentos interfieren entre sí. También ayuda a su proveedor de atención médica a mantenerse informado sobre sus problemas generales de salud y tratamiento.

La recuperación de la depresión requiere de tiempo, pero el tratamiento puede mejorar su calidad de vida incluso si padece una enfermedad médica.

El tratamiento de la depresión con medicamentos, psicoterapia (también llamada “terapia de diálogo o de conversación”) o una combinación de ambos también pueden ayudar a mejorar los síntomas físicos de una enfermedad crónica o reducir el riesgo de problemas futuros. Asimismo, tratar la enfermedad crónica y controlar sus síntomas puede ayudar a aliviar los síntomas de la depresión.

La depresión afecta a cada persona de manera diferente. No existe un tratamiento único para todos. Puede ser necesario intentar diferentes cosas para encontrar el tratamiento que funcione mejor. Puede obtener más información sobre los diferentes tipos de tratamiento para la depresión, que incluyen psicoterapia, medicamentos y terapias de estimulación cerebral, en la página web en inglés del NIMH sobre la depresión en www.nimh.nih.gov/depression. Visite el sitio web en inglés de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) en www.fda.gov/drugsatfda para obtener la información actualizada sobre advertencias, guías de medicamentos para pacientes y medicamentos aprobados recientemente.

Cómo participar en un ensayo clínico

Los ensayos clínicos son estudios de investigación que analizan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y trastornos. Aunque las personas pueden beneficiarse de formar parte de un ensayo clínico, los participantes deben ser conscientes de que el objetivo principal de un ensayo clínico es obtener nuevos conocimientos científicos para que otros puedan recibir una mejor ayuda en el futuro.

Los investigadores del NIMH y de todas partes del país realizan muchos estudios con pacientes y voluntarios sanos. Hable con su médico sobre los ensayos clínicos, sus beneficios y riesgos, y vean si hay alguno que sea adecuado para usted. Para obtener más información, visite www.nimh.nih.gov/clinicaltrials (en inglés).



¿Cómo puedo encontrar ayuda?

Localizador de servicios de salud conductual

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece esta herramienta en línea en inglés para encontrar tratamientos y programas para la salud mental. Encuentre servicios en su estado en <https://findtreatment.samhsa.gov>. Para información y recursos adicionales, visite www.nimh.nih.gov/busqueayuda.

Hable con su proveedor de atención médica sobre su salud mental

Comunicarse bien con su médico u otro proveedor de atención médica puede mejorar su cuidado y ayudarlos a ambos a tomar buenas decisiones sobre su salud. Encuentre consejos que le ayudarán a prepararse y aprovechar al máximo su consulta médica en www.nimh.nih.gov/consejosparahablar. Para obtener recursos adicionales, incluso preguntas para hacerle a su médico, visite el sitio web en inglés de la Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud en www.ahrq.gov/questions.

Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame gratis a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454 o al número gratuito de TTY al 1-800-799-4889. También puede enviar un mensaje de texto en inglés a la Línea de Mensajes de Texto en Tiempos de Crisis (HELLO al 741741) o visitar el sitio web de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>.



Reproducciones

Esta publicación es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al NIMH como fuente de la información. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH al 1-866-615-6464, envíe un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov, o consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en www.nimh.nih.gov/reprints (en inglés).

Para más información

Sitio web del NIMH

www.nimh.nih.gov/pubs espanol (español)

www.nimh.nih.gov (inglés)

MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina

<https://medlineplus.gov/spanish> (español)

<https://medlineplus.gov> (inglés)

Ensayos clínicos

<https://salud.nih.gov/investigacion-clinica> (Información general en español)

www.clinicaltrials.gov (inglés)

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464*

Teléfono para personas con problemas auditivos:

301-443-8431 o 1-866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o

www.nimh.nih.gov/pubs espanol (español)

*Llamada gratis en los Estados Unidos



National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. 21-MH-8015S

Revisada en 2021