

Phillip Gold

La depresión es una enfermedad seria. Pero sólo un tercio de las personas que sufren de ella buscan tratamiento. Hola, soy el Dr. Phillip Gold, investigador en jefe del Instituto Nacional de Salud Mental. Hoy, la investigación y conciencia pública están deshaciendo su estigma. Existen tratamientos efectivos. De hecho, hasta 80% de las personas con depresión pueden ser tratadas exitosamente y luego conducir vidas gratificantes. Es importante comprender esta condición porque una de cada cinco personas con depresión no tratada comete suicidio. Este programa, “Depresión: Tratamientos que Funcionan,” explica cómo la depresión afecta al cerebro y cómo las medicinas antidepressivas funcionan, proporcionando esperanza a millones de personas.

Salud y Bienestar

Depresión: Tratamientos que Funcionan

Narradora

Antigua ejecutiva de revistas Ellen Whitmore ha sufrido de depresión la mayor parte de su vida adulta.

Ellen Whitmore, Paciente con Depresión

Es como estar atrapada en un túnel negro. Todo parece oscuro, y no hay forma de salir, y una se siente llena de melancolía y tristeza.

Narradora

La depresión de Ellen no pasó, incluso después de buscar ayuda médica y de tomar medicinas. Finalmente, la penumbra y tristeza que atormentaban a Ellen se volvieron intolerables luego de la muerte de su padre.

Ellen Whitmore, Paciente con Depresión

Sentía tanto dolor. Pensé que nunca mejoraría. Esta depresión siempre estará aquí, y tomé 60 pastillas de valium.

Narradora

Afortunadamente, su intento de acabar con su vida no tuvo éxito. Pero para muchos otros, la muerte a sus propias manos parece ser el único escape de una vida llena de oscuridad y desesperación.

Dr. Tom Insel, Director, Instituto Nacional de Salud Mental

A veces personas dicen que se sienten muertas por dentro. Y eso es lo que describimos como una afección depresiva mayor.

Narradora

El Dr. Thomas Insel es el director del Instituto Nacional de Salud Mental.

Dr. Tom Insel, Director, Instituto Nacional de Salud Mental

La afección que es probablemente la mayor fuente de discapacidad para los americanos entre las edades de 15 y 44 años.

Narradora

La depresión clínica es una afección biológica de largo término basada en el cerebro. La Dra. Susan Blumenthal es una profesora clínica de psiquiatría en la Escuela de Medicina de la Universidad de Georgetown.

Dra. Susan J. Blumenthal, Escuela de Medicina de la Universidad de Georgetown

Todos nos entristecemos luego de una muerte o con una enfermedad. Eso es normal, pero si los síntomas persisten -- síntomas como tristeza, inhabilidad de concentración, pérdida de interés en actividades que generalmente causan placer, aislamiento social, dificultad al dormir. Si estos síntomas persisten y se agrupan por más de dos semanas, es una señal que puede existir una depresión clínica.

Narradora

Una vez más, esos síntomas son...

Humor depresivo -- en niños o adolescentes, puede ser irritabilidad.

Pérdida de interés o placer en la mayoría de las actividades combinado con pérdida o aumento no intencional de peso -- más de 5% del peso del cuerpo en un mes.

Insomnio o sueño excesivo.

Cansancio o pérdida de energía.

Sentimientos de desprecio o culpabilidad excesiva.

Indecisión, inhabilidad de pensar o concentrarse.

Pensamientos periódicos de muerte o suicidio.

Narradora

Y el tipo de depresión puede variar junto con la gravedad. El Dr. Murali Doraiswamy es Jefe de la División de Psiquiatría Biológica en el Centro Médico de la Universidad de Duke.

Dr. P. Murali Doraiswamy, Centro Médico de la Universidad de Duke

La depresión mayor puede ser subdividida como leve, moderado, y severo. Y existen otras clases de depresión, como depresión maníaca, y también hay una clase de depresión llamada "depresión menor," en donde uno sólo tiene dos o tres de estos síntomas, pero los síntomas han estado presentes por lo menos dos meses o más.

Narradora

Danny Hershey, de 48 años, experimentó su primer episodio de depresión mayor a principio de sus años 30, luego de haber sido rehabilitado por una adicción al juego.

Danny Hershey, Paciente con Depresión

No podía dormir. No podía comer. No podía pensar. Las cosas que tomamos por sentado cada día, yo no podía hacer ninguna de esas cosas.

Narradora

Aunque pueda ser obvia en algunas personas, la depresión puede ser difícil de observar en otras. Puede estar escondida o disfrazada por comportamientos aparentemente paradójicos. Estos incluyen...

- Agitación
- Enojo
- Comer por demás
- Deseo excesivo por sexo
- Abuso de alcohol o drogas
- Sonrisas forzadas
- Dolores físicos crónicos sin causa o
- Ansiedad

Narradora

De acuerdo a los expertos, en cualquier año, entre 13 y 14 millones de personas experimentarán un episodio depresivo. De aquellos, sólo un 20% recibirá tratamiento adecuado.

Dr. P. Murali Doraiswamy, Centro Médico de la Universidad de Duke

La depresión afecta a más personas en los Estados Unidos que la enfermedad coronaria de arterias, cáncer o SIDA juntos. Y cuando se compara a esas tres enfermedades, es la más fácil de diagnosticar y la más fácil de tratar.

Narradora

La depresión no sólo tiene un efecto negativo en la salud y bienestar de la persona, pero aproximadamente 97% de aquellos que reportan depresión también dicen que su trabajo, vida en el hogar, y relaciones también sufren.

Ellen Whitmore, Paciente con Depresión

Tenía muy buen trabajo. Era gerente de investigación para la revista Woman's Day, y ganaba muy buen dinero. Pero lo que hice fue dejar el trabajo. Pensé que trataría de hacer otra cosa. Me sentía muy avergonzada, y no quería decir a mi jefe lo que tenía.

Narradora

La depresión luego de un embarazo contribuye a un número más alto de la condición en las mujeres. Aproximadamente 80% de mujeres tendrán lo que se conoce como "baby blues" poco después del nacimiento de un bebé. Para la mayoría de las mujeres, esa leve depresión tiende a desaparecer luego de unas pocas semanas, pero en 10% de los casos, mujeres desarrollan una condición mucho más seria llamada depresión posparto en los meses luego del nacimiento de una criatura.

Dra. Susan J. Blumenthal

En la depresión posparto, los síntomas de la depresión -- ese humor triste, la dificultad al dormir, la pérdida de apetito, la pérdida de placer -- persistirán por un período de tiempo mucho más largo. Y es muy importante buscar ayuda médica. Un porcentaje muy pequeño de mujeres, digamos un 1%, tendrá síntomas tan severos

que pensará en hacerse daño a sí misma o al bebé. Y una vez más, esta es una emergencia que amenaza la vida y requiere ayuda médica.

Narradora

La depresión también ocurre en un 15% de aquellos sobre la edad de 65. Desafortunadamente, sólo un 10% de la gente mayor experimentando depresión busca ayuda profesional.

Dr. P. Murali Doraiswamy, Centro Médico de la Universidad de Duke

De por sí, el envejecimiento no es un factor de riesgo para la depresión, pero hay muchas cosas asociadas con envejecimiento como tristeza. La gente mayor tiende a tener más pérdidas, como la muerte de un ser amado, la pérdida de un empleo, no saber lo que harán al jubilarse.

Narradora

La depresión no diagnosticada y no tratada puede tener un grave impacto en cada órgano del cuerpo.

Dr. Tom Insel, Director, Instituto Nacional de Salud Mental

Esta es una enfermedad. Es una enfermedad total del cuerpo. Afecta al corazón, afecta al sistema de inmunidad, incluso afecta los huesos. Las personas que tienen enfermedad del corazón o las personas con diabetes u otras enfermedades crónicas tienen mayor riesgo de sufrir depresión.

Dr. P. Murali Doraiswamy, Centro Médico de la Universidad de Duke

Los cardiólogos conocen muy bien las interacciones entre la enfermedad del corazón y la depresión. En los últimos cuatro o cinco años, están reconociendo que un simple chequeo de depresión puede ser un factor de riesgo tan importante como controlar el nivel de colesterol o la presión sanguínea.

Narradora

Aunque las mujeres experimentan depresión dos veces más que los hombres, los hombres son tres veces más propensos a cometer suicidio.

Danny Hershey, Paciente con Depresión

Tuve el tercer y más serio episodio depresivo en mi historial de enfermedad mental en julio, y culminó en septiembre cuando tomé una sobredosis de una pastilla prescrita para dormir. Y una noche me acosté para dormir, y me desperté en la sala de emergencia del hospital.

Narradora

Uno de siete hombres desarrollará depresión en un período de seis meses luego de perder su empleo y hombres jubilados también tienen un factor de riesgo más alto para la depresión.

El suicidio es más común entre los hombres separados, viudos, o divorciados. Hombres mayores y solteros quienes están enfermos con una condición que causa dolor crónico tienen un riesgo especialmente alto.

Dr. P. Murali Doraiswamy, Centro Médico de la Universidad de Duke

Hay estadísticas que demuestran que casi 20% de todas las víctimas de suicidio vieron a un médico en las últimas 24 horas, especialmente en la población mayor. Y unos 40% de ellos vieron a un médico en la última semana.

Narradora

Para poder reconocer y empezar tratamiento, es importante entender la razón por la depresión en el cerebro.

Dr. P. Murali Doraiswamy, Centro Médico de la Universidad de Duke

Se piensa que la depresión tiene un fuerte origen químico, así como la diabetes que es causada por una deficiencia de insulina.

Narradora

Hay dos químicos principales en el cerebro llamados “neurotransmisores” que se piensa que tienen un papel en el control del humor -- norepinefrina y serotonina.

Narradora

Los investigadores piensan que una deficiencia o pobre regulación de serotonina puede causar los problemas del sueño, irritabilidad y ansiedad asociados con la depresión. Y menos cantidad de norepinefrina, que controla el estado de alerta y excitación, puede contribuir a la fatiga y humor deprimido de la enfermedad.

Medicinas que levantan los niveles de estos dos químicos cerebrales, o que aumentan la eficiencia de su uso semejante al de aquellos en individuos sin depresión, han sido útiles en tratar pacientes diagnosticados con depresión.

Narradora

A continuación, hablaremos de la depresión maníaca, también conocida como trastorno bipolar.

Salud y Bienestar

Depresión: Tratamientos que Funcionan

Salud y Bienestar

Depresión: Tratamientos que Funcionan

Narradora

Por la mayor parte de su vida, Melissa ha estado luchando con los extremos cambios de humor acarreados por su trastorno bipolar. Descubrió que su arte la ayuda a tratar con la enfermedad.

Melissa, Paciente

El hecho que no haya una venda por mi brazo o que no exista una apariencia física que la gente pueda ver que indique que algo está roto, que algo está mal, hace que sea difícil para que otros puedan entender que esto es una lucha interminable para mí.

Sonido Natural

¡Tú me proteges de la depresión, querida!

Narradora

Charles Rogers, de 50 años de edad, ha estado luchando con el trastorno bipolar por mucho tiempo.

Charles Rogers, Paciente

Es como un proyector de películas. La película se acaba cuando todos van a casa, pero en mi cerebro, la película continúa corriendo.

Narradora

El trastorno bipolar es una condición caracterizada por cambios de humor yendo de bajas extremas, depresión profunda, y pensamientos suicidas a altas extremas, llamadas “manía,” que pueden incluir abuso de sustancias y, a veces, comportamiento psicópata.

En el pasado, la falta de criterios claros de diagnosis es uno de los factores que han llevado a no reconocer la depresión y trastorno bipolar.

Dr. P. Murali Doraiswamy, Centro Médico de la Universidad de Duke

A veces la depresión bipolar no se busca adecuadamente en las prácticas de cuidados primarios porque muchos doctores no están entrenados en asesorar trastorno bipolar.

Narradora

Así como la depresión puede ser disfrazada por síntomas físicos, hay ciertos tipos de depresión que pueden ser resultado de una condición médica muy específica.

Dr. P. Murali Doraiswamy, Centro Médico de la Universidad de Duke

En algunos casos, la depresión puede ser una manifestación no sólo del estrés de la vida o de los eventos negativos de la vida, pero puede ser causado por pequeños bloqueos en ciertas vesículas de sangre en el cerebro. Y éste es un nuevo tipo de depresión que hemos empezado a conocer en la última década. Se llama “depresión vascular.” Eso es depresión causada por enfermedad cardiovascular, diabetes y pequeños derrames cerebrales.

Narradora

Estos derrames cerebrales no ocurren en la parte del cerebro que afecta el uso del brazo, el habla o la habilidad de caminar.

Dr. P. Murali Doraiswamy, Centro Médico de la Universidad de Duke

Uno ni siquiera sabe que ha tenido estos pequeños derrames cerebrales. Lo único es que anda un poco más lento. Uno está más triste y siente las lágrimas y tal vez la concentración y habilidades mentales están más lentas.

Narradora

Saber si la depresión de una persona es causada por estos derrames cerebrales es crucial para la prescripción del tratamiento apropiado. Los antidepresivos no serían efectivos. Sino medicinas cardiovasculares, como las medicinas para la presión sanguínea y para el colesterol, serían apropiadas.

Dr. P. Murali Doraiswamy, Centro Médico de la Universidad de Duke

La manera en que uno diagnosticaría uno de estos casos es que haría un examen de MRI del cerebro y buscaría pequeños derrames cerebrales en ciertas zonas claves del cerebro que controlan las emociones y el humor. Y si se tiene eso, también se ordenaría lo que llamamos “pruebas de memoria” porque muchos de estos individuos tienen deficiencias cognitivas específicas.

Narradora

Además de que el proveedor de salud haga un extenso historial y examen físico para encontrar evidencia de depresión, un proveedor de salud o un ser amado también puede aprender las señales de depresión.

La madre de Danny Hershey conoce muy bien las señales que su hijo demuestra.

Barbara Virue, Madre del Paciente

Fuimos a cenar, y noté que él estaba muy callado. Y es callado normalmente, pero estaba muy callado. Y no me gustó la manera en que estaba actuando, y empeoraba y empeoraba. Entonces lo llevé al doctor.

Narradora

Barbara notó que su hijo estaba deteriorándose físicamente ante sus ojos.

Barbara Virue, Madre del Paciente

No podía comer. No podía dormir. No podía trabajar. Perdió 30 libras. Estaba como un loco.

Narradora

A continuación veremos los tratamientos que están regresando sus vidas a los pacientes con depresión.

Salud y Bienestar

Depresión: Tratamientos que Funcionan

Salud y Bienestar

Depresión: Tratamientos que Funcionan

Narradora

El estigma que envuelve a la depresión y a muchas otras enfermedades mentales puede llevar a demoras en una diagnosis apropiado. Muchas personas con depresión no diagnosticada buscan ayuda afuera de la comunidad médica.

Danny Hershey, Paciente

Pienso que cuando empecé a jugar a los 15 años, eso fue un tipo de medicina para lo que probablemente era depresión.

Narradora

Y rechazar que haya algo malo es otro problema muy serio para la gente, especialmente hombres con depresión.

Barbara Virue, Madre del Paciente

Algunas personas no quieren aceptarlo, y eso es lo peor. Fingen no tener nada. Tuve una enfermedad física que no quería aceptar por mucho tiempo. Dije, “Oh, desaparecerá.” Pero no desapareció. Tuve que hacerme cargo de él, y esto es igual. No desaparecerá.

Uno tiene que ir al médico. Tiene que conseguir la medicina apropiada. Tiene que ir a terapia, sea en grupo o individualmente.

Narradora

Como los trastornos depresivos varían entre individuos, el tratamiento exitoso puede involucrar un enfoque con varias facetas.

Dr. Tom Insel, Director, Instituto Nacional de Enfermedad Mental

Psicoterapias estructuradas, terapia de comportamiento cognitivo, otra llamada “terapia interpersonal.” Estas realmente parecen ser muy útiles, y ayudan a un gran número de personas en 10 a 12 semanas. Las medicinas también son un aspecto muy importante del tratamiento de trastornos depresivos mayores. A veces, en las personas que no responden a la psicoterapia, terapia de comportamiento cognitivo o en los tipos más severos de depresión, esta es la primera línea de tratamiento.

Narradora

Existen una variedad de tratamientos disponibles para las personas con depresión. Descubrir el mejor tratamiento o combinación de tratamientos para el individuo depende del tipo y gravedad de la depresión.

Opciones de tratamiento actuales incluyen la psicoterapia, medicinas antidepresivos, y para los casos de depresión más severos y poco sensibles, la terapia electroconvulsiva – TEC, y otras técnicas de estimulación cerebral, como la estimulación magnética transcranial -- EMT, la estimulación del nervio vagal, y la

estimulación profunda del cerebro, generalmente reservadas para los casos más severos y no sensibles.

Narradora

Cuando uno busca medicinas, es importante diagnosticar apropiadamente el tipo de depresión. Esto es especialmente crítico para las personas con trastornos bipolares.

Dr. P. Murali Doraiswamy, Centro Médico de la Universidad de Duke

En esos tipos de pacientes, existe una clase diferente de medicina que se usa para tratar a estos pacientes, llamadas “estabilizadores.” Entonces es muy importante que alguien con depresión bipolar empiece tomando un estabilizador del ánimo y luego se considere agregar un antidepresivo. Si no, se corre el riesgo de cambiarlos de una baja extrema a una alta extrema, una condición que llamamos “manía.”

Narradora

Para muchos, uno de los aspectos más frustrantes es tratar con depresión resistente al tratamiento.

Dr. Tom Insel, Director, Instituto Nacional de Enfermedad Mental

La depresión resistente al tratamiento es un subtipo de depresión que no responde en la manera usual a la medicina o psicoterapia.

Narradora

Los resultados de un importante estudio de depresión hecho por los Institutos Nacionales de Salud revelaron que pacientes perdieron sus síntomas al tomar medicinas adicionales o al cambiar a un antidepresivo diferente.

Dr. Tom Insel, Director, Instituto Nacional de Enfermedad Mental

La mitad de las personas que vienen con lo que parece ser depresión resistente al tratamiento o con trastornos depresivos mayores, estarán últimamente en remisión. Es decir, estarán bien, no sólo mejor, pero bien con uno de estos tratamientos. ¿Existe un segundo tratamiento considerablemente mejor que todos los otros? Aparentemente, no. Cuando se observa el grupo entero, parece que todos estos tratamientos tienen validez. Son efectivos. Y son efectivos en la mitad de las personas que son tratadas.

Narradora

Otros puntos que deben ser atacados con el uso de medicinas incluyen cumplimiento y efectos secundarios. Y mientras que la mayoría de medicinas tienen algunos efectos secundarios, a menudo pueden ser minimizados con ajustes a la dosis o un cambio a otra medicina.

Charles Rogers, Paciente

La única manera en que se puede corregir los efectos secundarios de medicinas es si uno le dice al doctor lo que está sucediendo. Pregúntenles. Pregúntenles si cuanto tiempo piensan que debe pasar antes que tome efecto la medicina.

Narradora

Aunque se necesite medicina en muchos casos, la psicoterapia y el apoyo social también pueden ser un tratamiento muy efectivo.

Dra. Susan Blumenthal

Generalmente, las personas empiezan con terapia de comportamiento cognitivo para la depresión suave a moderada, trabajando con los pensamientos negativos que ocurren durante una depresión.

Narradora

La investigación ha concluido que la medicina, en combinación con la psicoterapia, es el tratamiento más efectivo para la depresión.

Ellen Whitmore, Paciente con Depresión

Traten de encontrar al doctor correcto -- alguien con quien se sienten cómodos, alguien en quien confían. Díganle al doctor cuando la medicina no funciona. Deben ser enérgicos. Vayan a la terapia y definitivamente vayan a los grupos de apoyo.

Narradora

También, hagan ejercicios. Nuevas investigaciones compararon a pacientes con depresión suave a moderada quienes estaban tomando antidepresivos con otros pacientes quienes hacían suficientes ejercicios para lograr que sus corazones llegaran a cierto nivel tres veces a la semana. Pacientes deben consultar con sus doctores para determinar el nivel apropiado del corazón. Los primeros resultados indican que el ejercicio fue tan beneficioso como las medicinas en tratar los síntomas de depresión suave a moderada.

Narradora

A continuación, veremos cómo consejos en grupo pueden ayudar.

Salud y Bienestar

Depresión: Tratamientos que Funcionan

Salud y Bienestar

Depresión: Tratamientos que Funcionan

Charles Rogers, Paciente

Los grupos existen porque uno no está solo.

Narradora

Grupos de apoyo pueden ser una herramienta efectiva en el manejo de su depresión. La Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar es una organización nacional que provee grupos de apoyo y trabaja para aumentar la conciencia pública acerca de los trastornos.

Barbara Virue, Madre del Paciente

Pienso que los grupos como éste son maravillosos. Creo que son fantásticos para la persona con la enfermedad y para la gente que está relacionada a ellos.

Narradora

El apoyo en grupo permite que las personas con depresión y trastorno bipolar puedan relacionarse los unos a los otros a un nivel que no es posible en la comunidad normal. Los miembros del grupo entienden muy bien el dolor y la desesperación que pueden ser asociados con la depresión.

Danny Hershey, Paciente

Los químicos en el cerebro simplemente dejan de funcionar, y todos los miembros del grupo de apoyo saben muy bien lo que es eso.

Narradora

El futuro demuestra promesa en cuanto tratamientos más efectivos se desarrollan y el estigma que envuelve a la enfermedad mental continúa desvaneciéndose. Gracias a la investigación continua, las personas con depresión pueden estar seguras que sí existe ayuda y esperanza para ellas.

Danny Hershey, Paciente

Mi negocio ha regresado con fuerza. Mi promedio es 30 citas de enseñanza a la semana. Así es como me gano la vida, y afortunadamente, mi cerebro está funcionando nuevamente.

Charles Rogers, Paciente

La depresión no puede acertar a un objetivo que se mueve. Tengo una meta a la cual me dirijo. Mientras que continúo moviéndome, eso quedó atrás.

Melissa, Paciente

Espero con ansias mejorar mi salud, sentirme mejor y mejor. Me gusta estar feliz. Me gusta sonreír. Me gusta divertirme. Entonces, espero con ansias poder hacer eso más y más.

Créditos Finales:

Este programa fue controlado por:

Dr. Bruce B. Dan
Editor en Jefe
El Canal del Paciente

Dr. Matthew Rudorfer
Jefe Actual, División de Intervención de Tratamiento Adulto
Instituto Nacional de Salud Mental

El Canal Del Paciente Presenta – Depresión: Tratamientos que Funcionan

Para más información acerca de la depresión o cualquier otra enfermedad mental, póngase en contacto con el Instituto Nacional de Salud Mental en el nimhinfo@nih.gov o llame al 1-866-615-6464 (gratis) o al 1-866-415-8051 (gratis).

O escriba a:

National Institute of Mental Health (NIMH)
Public Information and Communications Branch
6001 Executive Boulevard Room 8184, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663

Este programa fue producido en colaboración con el Instituto Nacional de Salud Mental.

Para más información acerca de este o cualquier otro tema relacionado a la salud, por favor visite nuestro sitio Web, www.thepatientchannel.com