

## Depresión: evaluación y tratamiento

13/12/2010

### Autor

Ava Bentley

### ¿A quién está dirigido?

El propósito de este folleto informativo es el de presentar un resumen de las investigaciones y de la mejor evidencia disponible en cuanto al tratamiento de la depresión. La depresión clínica es algo común, grave y que se puede tratar. Si no se trata, puede convertirse en una discapacidad y llegar a ser fatal. En comparación con otras enfermedades mentales, las personas que sufren depresión tienen un mayor nivel de discapacidad y recurren con más frecuencia a los servicios sanitarios. La depresión puede estar provocada por experiencias infantiles, por genética, por experiencias traumáticas, consumo de drogas o por estrés.

### ¿Qué sabemos?

#### Evaluación del "riesgo"

- En su primer examen (así como a lo largo del tratamiento) se evaluará el riesgo que su enfermedad supone para los demás y para usted mismo. El riesgo para los demás puede aparecer mediante ideaciones paranoicas, algo fruto de la depresión psicótica. En cuanto a la depresión posparto, la negligencia en el cuidado de los recién nacidos y demás niños supone un riesgo.
- Si un profesional de la salud considera que su estado es "de riesgo", es posible que tenga que ser hospitalizado para recibir un tratamiento en un centro de salud mental.
- La opinión de los expertos sugiere que la depresión está asociada con el incremento en el índice de suicidios y con una fuerte tendencia a la repetición.
- Las estrategias para el manejo de la enfermedad varían en función del grado de riesgo que exista para usted mismo y para los demás. Dado que su estado puede cambiar con rapidez, es necesario revisar el riesgo y valorar si los cuidados son los adecuados.

#### El tratamiento de la depresión leve

En el caso de la depresión leve, el tratamiento más eficaz es el cuidado médico y el

asesoramiento. La educación sobre salud mental también puede ser efectiva, así como la adquisición de recursos para la resolución de problemas.

El tratamiento de la depresión moderada

En el caso de la depresión moderada, está demostrado que los antidepresivos y la terapia cognitiva conductual resultan eficaces (ya sea en grupo o de manera individual). La duración de todos los tratamientos psicológicos deberán ser de entre 16 y 20 sesiones a lo largo de seis o nueve meses.

Terapia electroconvulsiva

La terapia electroconvulsiva da resultados a corto plazo y debe ir seguida por una medicación de mantenimiento. La terapia electroconvulsiva de mantenimiento a largo plazo no está probado que sea beneficiosa.

Hierba de San Juan (St John's Wort)

En algunos países, está muy extendido el uso de extractos de la planta *Hypericum perforatum* L (popularmente conocida como hierba de San Juan), para el tratar a los pacientes con síntomas de depresión. Se ha demostrado que la hierba de San Juan es tan eficaz como los antidepresivos y presenta menos efectos secundarios. Si están pensando en tomar la hierba de San Juan solicite asesoramiento médico. Los productos pueden variar en gran medida unos de otros.

Ejercicios

Los síntomas de la depresión pueden disminuir con el ejercicio

Musicoterapia

La musicoterapia puede ayudar a mejorar el estado de ánimo.

## La evidencia sugiere...

- Los profesionales de la salud deben evaluar a las personas que sufren depresión, debido al riesgo de suicidio y al peligro que supone para los demás.
- La hospitalización debe considerarse cuando la persona que sufre depresión presenta un riesgo elevado de suicidio o autoagresión.
- El uso de antidepresivos está desaconsejado en el tratamiento inicial de la depresión leve.
- En el caso de las personas mayores que sufren depresión leve, los profesionales de la salud deben recomendar un programa de autoayuda basado en la terapia cognitiva conductual.
- Tanto para la depresión moderada como leve, deberá considerarse el tratamiento psicológico especializado (terapia de resolución de problemas, breve terapia cognitiva conductual y asesoramiento), con una duración de entre 16 y 20 sesiones a lo largo de seis o nueve meses.
- Deberá considerarse el uso de antidepresivos cuando un paciente, con antecedentes de depresión grave o moderada, presente depresión leve.
- Cuando el paciente presente inicialmente depresión grave, deberá considerarse la

combinación de antidepresivos y terapia cognitiva conductual.

- La terapia electroconvulsiva únicamente deberá utilizarse para tratar los síntomas graves con rapidez y a corto plazo si no surten efecto otras opciones de tratamiento, y cuando se considere la que enfermedad la enfermedad puede poner en peligro la vida del paciente, en pacientes que sufran una depresión grave.
- Las personas que sufren síntomas de depresión y que desean recurrir a la hierba de San Juan, deberán consultarlo con un profesional de la salud. El uso del extracto de la hierba de San Juan puede estar justificado, pero es preciso tomarlo con precaución, porque los productos que se encuentran en el mercado pueden variar en gran medida unos de otros.

## Fiabilidad de la evidencia

Se han evaluado la fiabilidad y calidad de la evidencia sobre el tema en cada publicación destinada a los usuarios generada por el Instituto Joanna Briggs. Nosotros no puntuamos un procedimiento o tratamiento, sino la evidencia (o investigación) en la que se basa. La evidencia puede jugar un papel fundamental en cualquier investigación y es importante para los investigadores reconocer la evidencia que proporciona información “fiable” que ayude a la investigación. Esto mismo ocurre cuando se evalúa información sanitaria, ya que algunos tipos de evidencia son más fiables que otros. En cuanto a la información del Instituto Joanna Briggs basada en la evidencia destinada a los usuarios, puede estar seguro de que se utiliza la mejor evidencia disponible. Si quiere más información sobre investigaciones y los niveles de evidencia, por favor contacte con el Instituto Joanna Briggs o visite la página Web de búsquedas de nuestros usuarios.

## Aviso de responsabilidad

“Los procedimientos descritos en este folleto sólo deben ser utilizados por personas que tengan la experiencia adecuada en el campo al que se refiere el procedimiento. La aplicabilidad de cualquier información debe ser establecida antes de apoyarse en ella. Este folleto ha sido cuidadosamente elaborado y resume la investigación disponible y el consenso de expertos, no obstante, el Instituto Joanna Briggs no se hace responsable de cualquier pérdida, daño, coste o responsabilidad sufrida o incurrida como resultado del seguimiento de estos procedimientos (tanto si surge por contrato, negligencia o cualquier otra causa)”.

## ¿Qué es la información sanitaria basada en la evidencia?



Igual que los detectives buscan evidencia para resolver un crimen, los profesionales de la salud buscan la evidencia en la que basar su práctica. El detective debe tener evidencia para respaldar su caso. De forma similar, el profesional de cuidados de salud debe tener evidencia que sustente los tratamientos que propone. Buscan información que les ayude a suministrar los cuidados de la manera más efectiva o beneficiosa para sus pacientes. Debido a la abundancia de información de la que disponen, el proceso de descubrir qué información es la mejor puede resultar una tarea difícil y larga. Le llevaría muchísimo tiempo a su médico cribar la gran cantidad de investigación e información disponible sobre un tema en particular. Aquí es donde el Instituto Joanna Briggs entra en juego. Llevamos a cabo el trabajo del “detective”, proporcionando a los profesionales de la salud (y a usted) la mejor evidencia disponible.

### ¿Qué significa esto para los usuarios?

Como usuarios de cuidados de salud es importante saber que su tratamiento se basa en la mejor evidencia existente. También es importante que usted disponga de toda la información con el fin de tener una mayor independencia con respecto a sus propias decisiones y para implicarse en el proceso de toma de decisiones.

### Más información

El programa del Instituto Joanna Briggs de Información a los usuarios le proporciona revisiones de literatura actualizadas para garantizarle que la información de que dispone está basada en la mejor evidencia existente. El Instituto también elabora revisiones sistemáticas y Best Practice Information Sheets, dirigidos a profesionales de la salud y de la práctica clínica. Esto significa que usted dispone del mismo alto estándar de publicaciones basadas en la misma información que las de los profesionales.

### Referencias bibliográficas

JBIG, Evidence Summary: Depression: Assessment and Treatment, JBI Database of Evidence Summaries, 18 September 2010.