



### Recurso para cuidadores

# Comprender qué es el trastorno depresivo mayor

Los cuidadores pueden cumplir una función importante a la hora de ayudar a su ser querido que padece trastorno depresivo mayor.

El contenido de este recurso es meramente educativo. No pretende sustituir el consejo y/o tratamiento indicados por su médico, ni debe considerarse como tal.

# Recurso para cuidadores: Comprender qué es el trastorno depresivo mayor



**Tómese unos minutos para obtener más información sobre el trastorno depresivo mayor (MDD) y qué podría hacer usted para ayudar a alguien por quien se preocupa**

## **Usted puede marcar la diferencia**

Si tiene un amigo o familiar que padece MDD, puede ayudarlo a sacar el máximo provecho de su tratamiento. De hecho, su participación e interés podrían incidir significativamente en el bienestar diario de su ser querido con MDD.



## **¿Qué es el trastorno depresivo mayor?**

**El trastorno depresivo mayor (Major depressive disorder, MDD) es un problema de salud grave**

El MDD va más allá que solo sentirse “triste” o “desanimado”. Es un problema de salud grave: un problema que, generalmente, lo trata un médico especialista en salud mental. Si no se trata correctamente, el MDD puede interferir en muchos aspectos de la vida de una persona, como por ejemplo, trabajar, estudiar, relacionarse, dormir y comer.

El MDD se caracteriza por episodios que van más allá de sentirse triste o desanimado temporalmente. Algunas personas pueden tener un solo episodio en toda su vida. Otras pueden tener muchos episodios durante su vida.

---

**Ayude a su ser querido a seguir el plan de tratamiento indicado por el médico.**

## **Cómo reconocer los signos y síntomas del MDD**

**Algunos síntomas habituales que pueden presentar las personas que padecen MDD son los siguientes:**

- Tristeza, ansiedad o sentimientos de vacío
- Sentimientos de desesperanza o negatividad
- Sentimientos de culpa, inutilidad o desamparo
- Intranquilidad o irritabilidad
- Falta de interés en las cosas
- Cansancio, poca energía
- Dificultad para pensar con claridad, recordar detalles o tomar decisiones
- Dificultad para dormir o dormir demasiado
- Comer en exceso o no estar interesado en la comida
- Pensamientos suicidas o intentos de suicidio
- Dolores, dolor de cabeza, calambres o problemas estomacales que no desaparecen, incluso si se los trata

Muchas personas que padecen MDD pueden sentirse mejor con la ayuda de un tratamiento. El tratamiento puede incluir medicamentos que ayudan a reducir los síntomas del MDD. También puede incluir sesiones de terapia con un profesional de la salud mental para ayudar a solucionar problemas personales que pueden agravar los síntomas del MDD.

## **Tratamiento para el MDD**

Si su ser querido recibe tratamiento para el MDD, es importante que este siga el plan de tratamiento indicado por el médico. El plan de tratamiento puede incluir sesiones de psicoterapia y medicamentos para el MDD.

Algunos medicamentos para tratar esta afección pueden tener efectos secundarios. El paciente debe comunicarse con su médico si presenta efectos secundarios.

Aliente a su ser querido a hablar con su médico sobre qué puede suceder al tomar los medicamentos para tratar el MDD.



**Recuérdelo a su ser querido que se asegure de recibir tratamiento por todos los problemas de salud.**

## Otras enfermedades pueden influir

Las personas que padecen MDD también pueden tener otras afecciones médicas. Algunas de las afecciones médicas más comunes y graves que pueden padecer son diabetes y cardiopatías. Estas afecciones dificultan el tratamiento del MDD. De la misma manera, la depresión puede dificultar el tratamiento de ciertas afecciones médicas.

Las personas que padecen MDD pueden tener otros problemas de salud mental, como ansiedad, adicción a las drogas o al alcohol, o trastornos alimenticios. Estos otros problemas de salud mental pueden afectar negativamente el tratamiento del MDD.

Estas enfermedades no deben ignorarse. Por eso, su ser querido debe recibir tratamiento para el MDD y para los otros problemas de salud también.

## Usted puede marcar la diferencia

Aliente a su ser querido a asistir a las consultas médicas habituales para tratar el MDD u otras afecciones médicas. Los síntomas del MDD pueden empeorar si no se tratan las otras afecciones médicas que padece la persona.



## Los problemas personales pueden ser hechos desencadenantes

Los acontecimientos estresantes de la vida son difíciles para todos. Sin embargo, pueden tener un impacto mayor en las personas que padecen MDD.

**Entre los acontecimientos de la vida, podemos mencionar los siguientes:**

- Pérdida de un ser querido
- Problemas maritales o de pareja
- Problemas de dinero, pérdida de un trabajo, deudas en aumento

## Usted puede marcar la diferencia

Una de las cosas más difíciles con las que se encontrará al ayudar a su ser querido cuando las cosas no están bien es ayudarlo a protegerse. Pida ayuda si cree que su ser querido puede lastimarse o lastimar a otros.



**Asegúrese de que los médicos sepan todos los medicamentos que su ser querido toma.**

## Empeoramiento de los síntomas en personas que padecen trastorno depresivo mayor

A veces, los síntomas del MDD pueden empeorar a causa de una fuerte respuesta a un evento o situación. Si no se tratan, los síntomas que han empeorado podrían provocar una emergencia.

**Algunos signos que indican que su ser querido puede estar empeorando son los siguientes:**

- Problemas con drogas o alcohol
- No comer ni dormir durante varios días
- No preocuparse por ellos mismos ni por sus familiares (por ejemplo, no levantarse de la cama, no bañarse, no vestirse)
- Problemas con los síntomas del MDD a pesar de seguir el plan del tratamiento
- Amenazar con dañarse a sí mismos o a otras personas
- Ver o escuchar cosas (alucinaciones)
- Creer en cosas que no son ciertas (delirios)

## Cómo ayudar a su ser querido cuando las cosas no andan bien

Si los síntomas del MDD empeoran, es probable que lo que más necesite su ser querido sea apoyo. Aquí es donde entran en juego las personas afectuosas como usted.



## A continuación, presentamos algunos consejos sobre lo que usted puede hacer para ayudar:

- Ofrecer a su ser querido acompañarlo a las consultas médicas. Su ser querido apreciará que esté a su lado para apoyarlo. Puede aprovechar la oportunidad para hacerle preguntas al médico sobre el MDD y proporcionar información sobre el comportamiento de su ser querido en el hogar.
- Si la persona con MDD tiene un teléfono inteligente, puede buscar “aplicaciones para controlar la depresión” que pueden resultar útiles para que su ser querido lleve un registro de su estado de ánimo a diario. El uso de una aplicación para controlar depresión puede ayudar a su ser querido a estar más atento a los cambios en los síntomas.
- Detectar cambios en los síntomas del MDD de su ser querido y saber cuándo es necesario llamar a su médico.
- Averiguar qué tratamientos están disponibles para su ser querido, incluso medicamentos, terapia, grupos de apoyo (para obtener más información sobre las opciones de tratamiento, visite [www.nami.org](http://www.nami.org)). Trabajar con su ser querido y su equipo de ayuda para ayudarlos a encontrar las mejores opciones de tratamiento.
- Trabajar con el equipo de tratamiento de su ser querido para encontrar tratamientos eficaces.

### Usted puede marcar la diferencia

El simple hecho de acompañar a su ser querido que está luchando contra el MDD puede marcar la diferencia. Ofrecer amor y apoyo a su ser querido es una de las cosas más simples que puede hacer.



**Juntos, pueden ayudar a la persona que padece MDD a obtener el mejor tratamiento posible.**

## Existen recursos para obtener más información sobre el MDD.

### Si los síntomas de su ser querido empeoran

Si su ser querido presenta indicios de haberse lastimado o de haber lastimado a otros, comuníquese con alguien que pueda prestar ayuda de inmediato:

- Llame al consultorio de su médico.
- Llame al 911 para solicitar servicios de emergencia.
- Diríjase a la sala de emergencias del hospital más cercano.
- Llame sin costo a la Línea nacional para la prevención del suicidio, disponible las 24 horas, al 1-800-273-8255 para comunicarse con un terapeuta con experiencia.

### Recursos

#### Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI)

[www.nami.org](http://www.nami.org)

Una organización estadounidense para la salud mental dedicada a mejorar las vidas de millones de estadounidenses que tienen enfermedades mentales.

#### Instituto Nacional de la Salud Mental (National Institute of Mental Health, NIMH)

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

Una organización estadounidense para la salud mental que se centra en la prevención, recuperación y cura de las enfermedades mentales a través de la investigación básica y clínica. El Instituto también lleva a cabo investigaciones para ayudar a encontrar formas óptimas de brindar tratamientos y servicios disponibles directamente a la comunidad.

#### Mental Health America

[www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net)

Una red basada en la comunidad con afiliados en todo los Estados Unidos, dedicada a ayudar a todos los estadounidenses a mantenerse mentalmente sanos a través de la defensa, la educación, los programas y los servicios.

#### PsychCentral

[www.psychcentral.com](http://www.psychcentral.com)

Una red social de salud mental que ofrece un directorio de recursos de psicología y salud mental en línea para los pacientes.

# ¿Tiene trastorno depresivo mayor?

**Recuerde: usted no está solo.  
Su equipo de tratamiento está aquí  
para ayudarlo.**