

La depresión en las mujeres:

4 cosas que usted debe saber



Del **INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL**

Sentirse triste es una reacción normal ante los momentos difíciles de la vida. La depresión es diferente: es un trastorno del estado de ánimo que puede afectar cómo la persona se siente, piensa y actúa. Lea esta hoja informativa para aprender más sobre la depresión en las mujeres y cómo obtener ayuda.

La depresión es una afección médica.

La depresión es un trastorno frecuente pero grave del estado de ánimo. Las investigaciones sugieren que la depresión es el resultado de una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.

Todas las personas pueden sentirse deprimidas, pero este trastorno ocurre con más frecuencia en las mujeres debido a factores biológicos, hormonales y sociales específicos a su género.

La depresión no es provocada por algo que una mujer haya hecho o dejado de hacer, ni tampoco es algo de lo que pueda “salir” así no más. La mayoría de las mujeres necesitan tratamiento para sentirse mejor.



La depresión tiene signos y síntomas a los que hay que estar atentos.

La tristeza es solo una parte de la depresión. Otros síntomas frecuentes incluyen:

- ansiedad o irritabilidad;
- sentimientos de desesperanza, inutilidad o impotencia;
- pérdida de interés o de placer en pasatiempos y actividades;
- fatiga, disminución de energía o sensación de lentitud;
- dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones;
- cambios en el sueño o el apetito;
- dolores físicos o que no tienen una causa física clara;
- pensamientos de muerte o suicidio, o intentos de suicidio.

Estos síntomas pueden dificultar pensar, trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. Hable con un proveedor de atención médica si tiene síntomas la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas. La depresión no es igual en todas las mujeres. Algunas pueden tener muchos síntomas y otras pueden tener solo unos pocos.

Una buena comunicación entre usted y su médico o proveedor de atención médica puede mejorar los cuidados que recibe. El NIMH ofrece formas de obtener ayuda, encontrar un proveedor de atención médica y acceder a tratamiento en www.nimh.nih.gov/busqueayuda. Para obtener consejos sobre cómo prepararse y aprovechar al máximo su consulta médica, visite www.nimh.nih.gov/consejosparahablar.

Si usted o alguien que conoce está pasando dificultades o tiene pensamientos suicidas, llame o envíe un mensaje de texto en español o en inglés al **988**, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. También puede chatear en 988lifeline.org. En situaciones potencialmente mortales, llame al **911**.

Ciertos tipos de depresión son exclusivamente de las mujeres.

Ciertos tipos de depresión ocurren durante etapas específicas de la vida de una mujer. El embarazo, el período posparto, el ciclo menstrual y la perimenopausia están relacionados con cambios físicos y hormonales que pueden ocasionar un episodio depresivo en algunas mujeres.

- El **trastorno disfórico premenstrual** es una forma más intensa de síndrome premenstrual, que ocurre en las semanas previas a la menstruación. El trastorno causa síntomas graves, como un estado de ánimo depresivo, enojo o irritabilidad, pensamientos suicidas, cambios en el apetito, hinchazón, sensibilidad en los senos y dolor en las articulaciones o los músculos.
- La **depresión perinatal** ocurre durante el embarazo o después del parto. Es más que la “tristeza posparto” (*baby blues*) que muchas nuevas mamás tienen después de dar a luz. Las mujeres con depresión perinatal sienten extrema tristeza, ansiedad y fatiga que pueden dificultar que realicen las tareas diarias, incluido el cuidado de sí mismas o de los demás. Obtenga más información sobre la depresión perinatal en www.nimh.nih.gov/depressionperinatal.
- La **depresión perimenopáusica** afecta a algunas mujeres durante la transición a la menopausia. Mientras que los períodos anormales, los problemas para dormir, los cambios de humor y los sofocos ocurren con frecuencia durante la transición a la menopausia, los sentimientos más extremos de irritabilidad, ansiedad, tristeza, así como no poder disfrutar las cosas, pueden ser signos de depresión.



Reproducciones

La información en esta publicación es de dominio público y se puede reutilizar y copiar sin necesidad de pedir permiso. Sin embargo, no puede reutilizar o copiar las imágenes. Por favor cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como la fuente. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en www.nimh.nih.gov/reproducciones.

Se puede conseguir ayuda para la depresión.

Aun los casos más graves de depresión se pueden tratar. Por lo general, la depresión se trata con medicamentos, psicoterapia (sea en persona o virtualmente) o una combinación de ambos.

No existe un tratamiento único que sirva para todas las personas. Puede que sea necesario probar diferentes tratamientos hasta encontrar el que sea el más adecuado para usted. Un proveedor de atención médica puede explicarle las diferentes opciones y ayudarlo a elegir el mejor tratamiento según sus síntomas. Con ayuda, puede sentirse mejor.

Para más información sobre los tratamientos para la depresión, visite www.nimh.nih.gov/depression.

Encuentre recursos adicionales

Las siguientes agencias tienen más información en inglés sobre la depresión en las mujeres:

- Depresión (Oficina para la Salud de la Mujer) www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/depression
- Depresión entre las mujeres (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) www.cdc.gov/reproductivehealth/depression
- Las mujeres y la depresión (Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos) www.fda.gov/consumers/women/women-and-depression

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) tiene un localizador de tratamientos en línea en inglés para ayudarlo a encontrar servicios de salud mental en su área en <https://findtreatment.gov>.

