

¿Qué es el Trastorno Depresivo Mayor?

El trastorno depresivo mayor (TDM) es un trastorno de salud mental común que puede afectar el estado de ánimo, la energía, la capacidad de sentir placer y la autoestima de una persona. El TDM también puede afectar el apetito de una persona (es decir, comer en exceso o comer poco), el sueño y la concentración.

Sentirse triste o experimentar dolor es una parte normal de la experiencia humana. Sin embargo, cuando los períodos de tristeza son intensos y persistentes durante un período prolongado, pueden afectar otras áreas de la vida y dificultar el funcionamiento.

¿A quien impacta?

TDM afecta a personas de todos los géneros, edades, orígenes raciales y étnicos.

Las mujeres son diagnosticadas con depresión con más frecuencia que los hombres. Los hombres pueden ser menos propensos a identificar, hablar o buscar ayuda para sus sentimientos, por lo tanto, corren un mayor riesgo de que los síntomas no se diagnostiquen o no se traten.

Los estudios también muestran tasas más altas y riesgo de depresión entre los miembros de la comunidad LGBTQIA+.



Preparado por el
Departamento de Trabajo Social:
Equipo de Servicios Especializados
de Trabajo Social

*Para solicitar folletos adicionales, póngase en
contacto con:*

Sandy Suarez, LCSW, Family Liaison
Sandy.Suarez@dsh.ca.gov

Información Adicional
National Alliance On Mental Illness (NAMI)
www.nami.org
National Institute of Mental Health (NIMH)
www.nimh.nih.gov

Ayuda Adicional

988 Línea de Suicidio y Crisis

Llame o envíe un mensaje de texto al 988
Chatea en 988lifeline.org

Línea de Ayuda de NAMI

Llame al (800) 950-NAMI o envíe un mensaje de
texto con la palabra "Helpline" al 62640

Línea de Crisis Para Veteranos y Sus Seres Queridos

Llame al (800) 273-8255 o envíe un mensaje de
texto 838255

Línea de Ayuda Nacional

Llame al 211 para obtener referencias para
servicios como vivienda, alimentos, salud
mental, crisis y emergencia, asistencia legal, etc.

Centro de Recursos del NIMH

Llame al (866) 615-6464

*La información en este folleto fue adaptada de NIMH,
NAMI y DSM-5 TR. Actualizado 2023.*



Trastorno Depresivo Mayor



Department of State Hospitals-Patton
3102 E. Highland Ave.
Patton, CA 92369
www.dsh.ca.gov

Signos y síntomas

El TDM se caracteriza por un estado de ánimo bajo (o irritable) intenso y persistente o una falta de interés o placer, casi todos los días durante al menos 2 semanas.



Además, para ser diagnosticado con TDM, una persona debe tener al menos 5 de los síntomas que se enumeran a continuación:

- Se siente triste, vacío o sin esperanza
- Disminución del interés o placer en todas o casi todas las actividades diarias
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Sentirse inútil o inapropiadamente culpable
- Sentirse muy cansado o con falta de energía
- Intranquilidad extrema o falta de movimiento notada por otros
- Cambios en el apetito y el peso (es decir, ganar o perder sin hacer dieta)
- Dormir mucho más o mucho menos de lo habitual
- Pensamientos frecuentes de muerte o suicidio, plan de suicidio, intento de suicidio

¿Sabías que en el año 2020, aproximadamente 21 millones de adultos estadounidenses de 18 años o más tuvieron al menos un episodio depresivo mayor, esto es el 8.4% de la población?

¿Qué causa el TDM?

No existe una causa única del TDM. Sin embargo, la investigación sugiere que varios factores pueden aumentar el riesgo de una persona de desarrollar TDM.

Los factores pueden incluir:

- consumo de alcohol o drogas
- afecciones médicas, como diabetes, cáncer, dolor crónico o enfermedad cardíaca
- abuso durante la infancia
- efectos secundarios de los medicamentos
- trauma
- etapas de la vida como el posparto o la perimenopausia
- tensión con las finanzas o el empleo
- cambios en las relaciones

Tipos de depresión

Si bien el TDM es un tipo común de depresión, otros tipos de depresión pueden incluir:

Depresión con síntomas de psicosis, como alucinaciones o creencias falsas

Depresión estacional, que generalmente ocurre al mismo tiempo cada año durante los cambios en las estaciones

Periparto, típicamente ocurre durante o después del embarazo



"He llegado a comprender que la enfermedad mental es un problema de salud como cualquier otro, y no es algo de lo que deba avergonzarme".
- Brandt Schutte

¿Cómo se trata el TDM?

La depresión generalmente se trata con medicamentos, psicoterapia o ambos. En los casos más leves de depresión, el tratamiento podría comenzar con psicoterapia sola, y la medicación añadida si el individuo continúa experimentando síntomas. Para la depresión moderada o severa, muchos médicos recomiendan una combinación de medicamentos y terapia al comienzo del tratamiento.

¿Cómo puedo apoyar a un ser querido?

Puede ser difícil saber cómo apoyar a un ser querido que experimenta síntomas de TDM.

A continuación se presentan algunas ideas para ayudar a su ser querido:

- Brindándoles apoyo, amor y aliento
- Validar lo difícil que puede ser la depresión
- Ayude a su ser querido a mantenerse conectado con el tratamiento de salud mental
- Recuérdeles que, con el tiempo y el tratamiento, la depresión disminuirá

