

Instituto Nacional de Salud Mental

Depresión y el Dolor Crónico



NIMH
National Institute
of Mental Health

La depresión no solo afecta el cerebro y la conducta, afecta el cuerpo entero. La depresión se ha relacionado con otros problemas de salud, entre ellos, el dolor crónico. Lidar con más de un problema de salud a la vez puede ser difícil, de modo que es importante contar con el tratamiento adecuado.



¿Qué es la depresión?

El trastorno depresivo mayor, o la depresión, es una enfermedad mental grave. La depresión interfiere con las actividades diarias, la rutina y reduce la calidad de vida. Alrededor de 6,7 por ciento de los adultos estadounidenses de 18 años o más padecen depresión.¹

Signos y Síntomas de la Depresión

- Tristeza continua, sentimientos de vacío o ansiedad
- Desesperanza
- Sentimientos de culpa, impotencia o inutilidad
- Sentimientos de irritabilidad o intranquilidad
- Pérdida de interés en actividades o pasatiempos que alguna vez se disfrutaban, incluyendo el sexo
- Sentimiento de cansancio permanente
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones
- Dificultad para dormirse o permanecer dormido, un trastorno denominado insomnio, o dormir todo el tiempo
- Comer en exceso o pérdida del apetito
- Pensamientos de muerte y suicidio, o intentos de suicidio
- Dolores permanentes, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos que no cesan con el tratamiento

Si desea obtener más información, consulte el folleto del NIMH sobre la Depresión en <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion/index.shtml>.

¿Qué es el dolor crónico?

El dolor crónico es un tipo de dolor que dura varias semanas, meses e incluso años. Generalmente no se alivia con medicamentos comunes para el dolor.² El dolor crónico puede tener diferentes causas, como una lesión o infección temporaria o una enfermedad de largo plazo. Pero algunos dolores crónicos no tienen una causa aparente.³ Al igual que la depresión, el dolor crónico puede causar problemas con el sueño y las actividades diarias, lo que reduce su calidad de vida.²

Si desea obtener más información sobre el dolor crónico, consulte el sitio web del Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares en <http://espanol.ninds.nih.gov>.

¿Qué relación existe entre la depresión y el dolor crónico?

Los científicos aún desconocen qué relación existe entre la depresión y el dolor crónico, pero se sabe que estas enfermedades ocurren simultáneamente. El dolor crónico puede empeorar los síntomas de depresión y constituye un factor de riesgo de suicidio en personas deprimidas.²

Los dolores corporales son un síntoma común de la depresión. Los estudios muestran que la gente que padece depresión severa siente dolores más intensos. Según las investigaciones recientes, las personas que padecen depresión tienen niveles más altos de las proteínas denominadas citocinas.⁴ Las citocinas envían mensajes a las células que afectan la manera en la que el sistema inmune responde a las infecciones y enfermedades, incluyendo la fuerza y duración de tales. De esta manera, las citocinas pueden desencadenar dolor al promover la inflamación,⁵ que es la respuesta del cuerpo a las infecciones o lesiones. La inflamación ayuda a proteger el cuerpo destruyendo, quitando o aislando el área infectada o lesionada. Además del dolor, los signos de inflamación incluyen hinchazón, enrojecimiento, calor y a veces, pérdida de funciones.

Muchos estudios están concluyendo que la inflamación puede ser un vínculo entre la depresión y las enfermedades que usualmente se presentan junto con la depresión. Investigaciones adicionales podrían ayudar a los médicos y científicos a comprender mejor esta conexión y encontrar mejores maneras de diagnosticar y tratar la depresión y otras enfermedades.

Un trastorno que se ha demostrado que se desarrolla junto con la depresión es la fibromialgia.⁶ La fibromialgia causa dolor crónico y generalizado en los músculos, cansancio y múltiples puntos sensibles (lugares del cuerpo que duelen en respuesta a una presión leve).⁷ Las personas con fibromialgia son más propensas que la población general a padecer depresión y otras enfermedades mentales. Los estudios demuestran que la depresión y la fibromialgia comparten factores de riesgo y tratamientos.⁷

¿Cómo se trata la depresión en personas que padecen dolor crónico?

La depresión debe ser diagnosticada y tratada por un proveedor del cuidado de la salud. Tratar la depresión puede ayudarlo a sobrellevar su dolor crónico y mejorar su estado de salud en general. La recuperación de la depresión lleva tiempo, pero los tratamientos son eficaces.

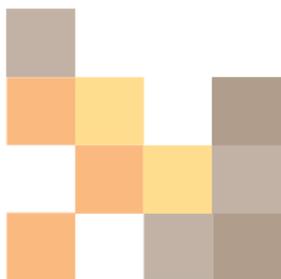
Actualmente, los tratamientos más comunes para tratar la depresión incluyen:

- Terapia cognitiva-conductual (TCC), un tipo de psicoterapia, o terapia de diálogo, que ayuda a las personas a cambiar los estilos de pensamiento y conductas negativas que pueden contribuir con su depresión.
- Inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina (ISRS), un tipo de medicamento antidepresivo que contiene citalopram (Celexa), sertralina (Zoloft) y fluoxetina (Prozac).
- Inhibidor de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN), un tipo de medicamento antidepresivo similar al ISRS que contiene venlafaxina (Effexor) y duloxetina (Cymbalta).

Aunque la mayoría de los tratamientos para la depresión que se encuentran actualmente disponibles son seguros y bien tolerados, hable con su proveedor del cuidado de la salud sobre los efectos secundarios, las posibles interacciones farmacológicas y otras opciones de tratamiento. Si desea obtener información actualizada sobre medicamentos, visite el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos en <http://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol/default.htm>. No todos responden al tratamiento de la misma manera. Puede llevar varias semanas para que los medicamentos surtan efecto, y quizás deban combinarse con terapia de diálogo continua o se necesite cambiarlos o ajustarlos para minimizar los efectos secundarios y lograr mejores resultados.

Las personas que conviven con el dolor crónico pueden ser capaces de tratar los síntomas mediante cambios en el estilo de vida. Por ejemplo, el ejercicio aeróbico regular puede ayudar a reducir algunos síntomas de dolor crónico. El ejercicio también puede mejorar el estado de ánimo y ayudar a tratar la depresión. La terapia de diálogo puede ser útil para tratar el dolor crónico.

Si desea obtener más información sobre los tratamientos para la depresión visite el sitio web del NIMH en <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-listing.shtml>. Si usted piensa que está deprimido o conoce a alguien que lo está, no pierda la esperanza. Busque ayuda para la depresión.



Para más información sobre la Depresión

Información y organizaciones sobre la depresión están disponibles mediante MedlinePlus (<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish>) un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina.

Para mayor información sobre cómo participar en ensayos clínicos de la depresión llame al 1-866-615-6464* o al 1-866-415-8051* si usted tiene dificultades auditivas, o visite los siguientes sitios web:

- Reclutamiento de Pacientes para Estudios Conducidos por el NIMH, NIH (<http://patientinfo.nimh.nih.gov> - en inglés)
- Ensayos Clínicos (<http://www.nimh.nih.gov/health/trials/index.shtml> - en inglés)
- ClinicalTrials.gov (<http://www.clinicaltrials.gov> - en inglés)

La información del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH por sus siglas en inglés) está disponible en varios formatos. Usted puede navegar en el Internet, descargar documentos en PDF, y ordenar folletos impresos por correo. Si quiere obtener publicaciones del NIMH, usted puede ordenar estas por Internet en <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml>. Si no tiene acceso al Internet, por favor llame al Centro de Información de Recursos del NIMH a los números que aparecen a continuación.

National Institute of Mental Health

Office of Science Policy, Planning and Communications

Science Writing, Press and Dissemination Branch

6001 Executive Boulevard

Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o

1-866-615-NIMH (6464)*

Teléfono de texto/teletipo: 301-443-8431 o

1-866-415-8051*

FAX: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitio web: <http://www.nimh.nih.gov>

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.

Referencias

1. Kessler RC, Chiu WT, Demler O, Merikangas KR, Walters EE. Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*. 2005 Jun; 62(6):617–27.
2. *An Update of NIH Pain Research and Related Program Initiatives: Statement for the Record Before the Subcommittee on Health, Committee on Energy and Commerce, United States House of Representatives*, (December 8, 2005) (testimony of the National Institutes of Health, United States Department of Health and Human Services). <http://www.hhs.gov/asl/testify/t051208a.html>. Accessed September 21, 2010.
3. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. NINDS chronic pain information page. http://www.ninds.nih.gov/disorders/chronic_pain/chronic_pain.htm. Updated July 24, 2010. Accessed September 21, 2010.
4. Hartman JM, Berger A, Baker K, Bolle J, Handel D, Mannes A, Pereira D, St Germain D, Ronsaville D, Sonbolian N, Torvik S, Calis KA, Phillips TM, Cizza G. Quality of life and pain in premenopausal women with major depressive disorder: the POWER Study. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2006; 4:2.
5. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. Pain: hope through research. http://www.ninds.nih.gov/disorders/chronic_pain/detail_chronic_pain.htm#140523084. Updated July 24, 2010. Accessed September 21, 2010.
6. Staud R. Biology and therapy of fibromyalgia: pain in fibromyalgia syndrome. *Arthritis Research & Therapy*. 2006; 8(3):208.
7. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. Fibromyalgia. http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Fibromyalgia/default.asp. Published April 2009. Accessed September 21, 2010.

Reimpresiones

Esta publicación es de dominio público y puede ser reproducida o copiada sin permiso del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH por sus siglas en inglés). El NIMH le incentiva que reproduzca y use esta publicación en sus esfuerzos dirigidos a mejorar la salud pública. Se agradece el citar al NIMH como fuente. Pero, usar materiales gubernamentales de manera inapropiada puede traer problemas legales o éticos, así que le pedimos usar las siguientes guías:

- El NIMH no respalda ni recomienda ningún producto, proceso, o servicio comercial, y esta publicación no puede ser utilizada para fines publicitarios o de recomendación.
- El NIMH no provee consejos médicos o recomendaciones de tratamiento específicos o remisiones; estos materiales no pueden ser utilizados de manera que indiquen tal tipo de información.
- El NIMH solicita que cuando las organizaciones no federales utilicen esta publicación no la alteren de manera que comprometa la integridad y la "marca comercial".
- Si agrega logotipos y enlaces de sitios web que no pertenezcan al gobierno federal de algún producto o servicio comercial o servicio o tratamiento médico en específico, estos no pueden tener el aspecto de ser respaldados por el NIMH.

Si tiene preguntas acerca de estas guías y del uso de las publicaciones del NIMH, por favor contacte al Centro de Información de Recursos del NIMH llamando al 1-866-615-6464 o enviando un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov.



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional de la Salud Mental
Publicación de NIH Núm. SP 12-7744

NIH...Convirtiendo Nuevos Hallazgos en Salud