

Depresión [1]

Esta sección ha sido revisada y aprobada por la [Junta editorial de Cancer.Net](#) [2], 04/2014

Mensajes clave

- Las personas que tienen cáncer pueden presentar depresión, pero esta es tratable y no debe considerarse una parte normal de la vida con cáncer.
- Es posible que su médico le haga preguntas periódicamente sobre su estado de ánimo durante el tratamiento contra el cáncer y después de este, a fin de evaluar su riesgo de presentar depresión y de averiguar si usted tiene algún síntoma de depresión.
- Es importante dialogar con su equipo de atención médica si usted está experimentando síntomas de depresión en cualquier momento entre sus citas periódicas.
- La depresión se maneja con terapia, medicamentos o una combinación de estos dos tratamientos.

Depresión y cáncer

La depresión es un trastorno que se caracteriza porque la persona se siente desganada, deprimida o triste, tiene poco interés o encuentra poca satisfacción hacer cosas y se siente desesperanzada. Estas sensaciones con frecuencia persisten durante dos o más semanas y afectan en forma negativa las actividades o relaciones cotidianas de la persona. Los síntomas de depresión pueden aparecer poco después del diagnóstico o en cualquier momento durante el tratamiento o después de este.

Las personas tienen más probabilidades de experimentar depresión cuando tienen cáncer o después de haber tenido cáncer si se les había diagnosticado depresión anteriormente, si tienen familiares cercanos con depresión, si tienen un grado significativo de ansiedad y preocupación, si deben afrontar el cáncer solas o sin el apoyo de amigos o familiares, o si tienen dificultades económicas.

Aunque la depresión es más frecuente entre las personas que tienen cáncer, no debe considerarse una parte normal de la vida con cáncer. La depresión también empeora la calidad de vida de la persona y socava la fortaleza emocional y física que suele ser necesaria para someterse a un tratamiento contra el cáncer. También puede interferir en la capacidad de la persona de tomar decisiones sobre los tratamientos contra el cáncer. Es importante identificar la

depresión y, luego, manejarla para poder sobrellevar el cáncer.

Síntomas de depresión

Los síntomas de depresión varían de leves a severos. La depresión severa, también denominada trastorno depresivo mayor, interfiere en las relaciones de la persona y en sus actividades y responsabilidades cotidianas. Las personas con síntomas leves de depresión pueden realizar sus actividades cotidianas, pero posiblemente no reconozcan que sus síntomas se deben a la depresión ni busquen tratamiento. Es importante reconocer que a la mayoría de las personas con depresión les resulta difícil mejorar su estado de ánimo o disfrutar su vida sin tratamiento y apoyo.

Síntomas relacionados con el estado de ánimo. Estos incluyen sentirse desganado, deprimido, triste, desesperanzado, irritable, aturdido o desvalorizado.

Síntomas cognitivos. Estos incluyen una disminución en la capacidad de concentración, dificultad para tomar decisiones, problemas de memoria y pensamientos negativos (lo que incluye pensar que no vale la pena vivir o en hacerse daño a uno mismo, en casos extremos).

Síntomas conductuales. Estos incluyen pérdida del interés en actividades que antes disfrutaba, llanto frecuente, aislamiento de amigos o familiares y pérdida de la motivación para realizar las actividades cotidianas.

Síntomas físicos. Estos incluyen fatiga [3], pérdida del apetito [4], insomnio [5] (imposibilidad de conciliar el sueño y de permanecer dormido) o hipersomnía [6] (somnolencia excesiva), y problemas sexuales, como disminución del deseo sexual.

Experimentar los síntomas físicos antes mencionados no significa necesariamente que usted está deprimido; pueden ser efectos secundarios del cáncer o del tratamiento contra el cáncer. Del mismo modo, el cáncer y el tratamiento contra el cáncer pueden provocar síntomas cognitivos, como una disminución en la capacidad de concentración y problemas de memoria. Como consecuencia, al diagnosticar la depresión en personas con cáncer se pone más énfasis en los síntomas relacionados con el estado de ánimo y los síntomas conductuales.

Detección de la depresión

La American Society of Clinical Oncology recomienda que se le realice una evaluación para detectar la depresión cuando le diagnostican cáncer por primera vez y a intervalos periódicos de tiempo durante su tratamiento y su recuperación. Esta evaluación forma parte de una detección integral denominada detección del sufrimiento que evalúa su salud emocional y su calidad de vida.

Como parte de esta detección, su médico u otro integrante del equipo de atención médica probablemente le pregunten con qué frecuencia, en las últimas dos semanas, usted experimentó poco interés o satisfacción en hacer cosas y/o se sintió desganado, deprimido o desesperanzado. También es posible que le pregunten con qué frecuencia sucedió lo siguiente:

- Problemas para conciliar el sueño o mantenerse dormido, o dormir demasiado.

- Sensación de cansancio o de tener poca energía.
- Tener poco apetito o comer en exceso.
- Sentirse mal con respecto a usted mismo, como pensar que es un fracasado o que ha decepcionado a su familia o a usted mismo.
- Problemas de concentración, tales como no poder leer un libro o ver televisión.
- Moverse o hablar tan lentamente que las otras personas notaron un cambio, o estar más inquieto o nervioso de lo habitual.
- Pensamientos de que estaría mejor muerto o de hacerse daño de alguna forma.

En función de cuántos de los síntomas anteriores presente y de con qué frecuencia los experimente, su médico puede derivarlo a los servicios de atención médica de apoyo disponibles en su institución, a terapia de grupo o a un profesional de la salud mental, como un asesor, un psicólogo o un psiquiatra con licencia. Obtenga más información sobre el [asesoramiento](#) [7] (en inglés).

Tratamiento de la depresión

Si bien el apoyo de familiares y amigos y/o usar los servicios de atención médica de apoyo ayudan, las personas con depresión generalmente se benefician del tratamiento especializado. Para las personas con depresión severa, el enfoque más eficaz suele ser una combinación de tratamiento psicológico y medicamentos. Para las personas con depresión moderada, hablar con un profesional de la salud mental puede ser suficiente para aliviar los síntomas de depresión.

Tratamiento psicológico. El objetivo principal del tratamiento psicológico es mejorar las habilidades para sobrellevar la situación y resolver problemas, desarrollar un sistema de apoyo y modificar los pensamientos negativos o contraproducentes. Las opciones incluyen la terapia individual, de pareja o familiar, y la terapia de grupo.

Medicamentos. Hay distintos tipos de medicamentos antidepresivos disponibles. Su médico seleccionará el antidepresivo más adecuado en función de los posibles efectos secundarios, sus necesidades, medicamentos actuales y antecedentes médicos. Informe a su médico todos los medicamentos relacionados con el cáncer y suplementos que toma, ya que pueden interferir en la acción de algunos tipos de antidepresivos.

Aunque algunas personas experimentan una mejoría al cabo de un par de semanas de haber comenzado a tomar un medicamento antidepresivo, con frecuencia transcurren entre seis y ocho semanas hasta que el medicamento hace efecto por completo. Con frecuencia, los efectos secundarios de los antidepresivos se manejan ajustando la dosis de los medicamentos o, en algunos casos, cambiando el medicamento por uno diferente. También es importante recordar que es posible que los medicamentos no traten la depresión lo suficiente, a menos que se combinen con un tratamiento psicológico.

Seguimiento

Después de derivarlo a un asesor, un psiquiatra o un psicólogo, su oncólogo probablemente le haga un seguimiento de su tratamiento para la depresión para determinar cuán satisfecho está usted con su atención y para responder a cualquier preocupación sobre efectos secundarios que usted pueda tener. Si los síntomas de depresión no disminuyen después de ocho semanas de

tratamiento o del período de tiempo que usted y su médico consideren apropiado, hable con su médico para analizar otras opciones de tratamiento o considere la posibilidad de comenzar con asesoramiento si todavía no consulta a un asesor.

Más información

[Asimilación y emociones \[8\]](#)

[Manejo del estrés \[9\] \(en inglés\)](#)

[Sobrellevar la incertidumbre \[10\] \(en inglés\)](#)

[Efectos secundarios \[11\]](#)

Guía de prácticas clínicas de la American Society of Clinical Oncology: [Detección, evaluación y atención de la ansiedad y los síntomas depresivos en adultos con cáncer \[12\] \(en inglés\)](#)

Recurso adicional

[CancerCare \[13\]](#)

Links:

[1] <http://www.cancer.net/node/30361>

[2] <http://www.cancer.net/about-us>

[3] <http://www.cancer.net/es/node/18327>

[4] <http://www.cancer.net/es/node/18340>

[5] <http://www.cancer.net/es/node/18345>

[6] <http://www.cancer.net/es/node/25941>

[7] <http://www.cancer.net/node/24699>

[8] <http://www.cancer.net/es/node/18310>

[9] <http://www.cancer.net/node/24589>

[10] <http://www.cancer.net/node/24493>

[11] <http://www.cancer.net/es/node/25911>

[12] <http://www.instituteforquality.org/screening-assessment-and-care-anxiety-and-depressive-symptoms-adults-cancer-american-society>

[13] <http://www.cancercare.org/espanol>