

## Hoja informativa

La depresión es uno de los trastornos mentales más comunes en los Estados Unidos. La depresión no discrimina por edad, raza, etnia ni género y puede afectar a cualquier persona independientemente de esto.

*Oficina de Salud de las Minorías y Equidad en la Salud*

### ¿Qué es la depresión?

La tristeza es una reacción normal ante momentos difíciles de la vida. Sin embargo, la depresión es un trastorno del estado de ánimo común, pero grave que puede interferir con las actividades diarias. Es importante comunicarse con un proveedor de atención médica sobre el diagnóstico y el tratamiento si cree que tiene depresión.

### ¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

Para ser diagnosticado con depresión, los síntomas deben estar presentes casi todos los días durante al menos dos semanas. Los síntomas varían de una persona a otra y pueden incluir dolores y molestias físicas. Algunos síntomas comunes de la depresión incluyen:

- Sentimientos de tristeza, vacío o desesperanza.
- Sentimientos de inutilidad o culpa.
- Pérdida de interés en actividades que solía disfrutar.
- Problemas para pensar, concentrarse o tomar decisiones.
- Dificultad para conciliar el sueño y permanecer dormido o dormir demasiado.
- Cansancio y falta de energía.
- Cambios en el apetito.
- Problemas físicos inexplicables.
- Pensamientos de no querer vivir o hacerse daño.

### ¿A quién afecta la depresión?

La depresión puede afectar a las personas de todas las edades, razas, etnias y géneros. Ciertas personas pueden tener un mayor riesgo de desarrollar depresión, como las personas con antecedentes familiares de depresión, una afección médica crónica o aquellas que han experimentado cambios importantes en su vida, trauma o estrés.

### ¿Cómo se diagnostica la depresión?

El médico le hará preguntas sobre sus sentimientos, estado de ánimo, patrones de comportamiento y otros aspectos de su vida. Este examen puede incluir un examen físico y un análisis de sangre para descartar causas físicas.

#### Cómo obtener ayuda ahora

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades o se encuentra en crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para acceder a la Línea de prevención del suicidio y crisis. También puede acceder a la misma a través del chat en línea en **988lifeline.org/es**. Lifeline proporciona apoyo emocional gratuito y confidencial para personas en crisis de suicidio o angustia emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana en los Estados Unidos y sus territorios.



### ¿Cómo se trata la depresión?

Hay muchas opciones de tratamiento disponibles para los trastornos depresivos. Los tratamientos pueden incluir psicoterapia o "terapia de conversación", medicamentos conocidos como antidepresivos o una combinación de ambos. Hable con un proveedor de atención médica para determinar cuál es el mejor tratamiento para usted.

#### Trastornos depresivos y estudios clínicos

La FDA anima a las personas de diversos orígenes a participar en estudios clínicos. Si cree que un estudio clínico sobre el trastorno depresivo puede ser adecuado para usted, hable con su proveedor de atención médica. También puede buscar estudios clínicos en su área en **www.ClinicalTrials.gov**.

Para obtener más información sobre la equidad en la salud, visite **www.fda.gov/HealthEquity**.