La depresión y el cáncer: una afección que se puede tratar

La depresión es distinta de la tristeza normal. Es una afección médica que se caracteriza por tristeza constante, poca energía y dificultad para llevar la vida diaria. Alrededor de 2 de cada 10 personas con cáncer se deprimen, y la depresión se puede tratar con terapia de conversación, medicamentos o ambos. Si las señales duran más de 2 semanas, avise a su equipo de atención médica.

Esta página es para personas con cáncer y para quienes están cerca de ellas. Explica las señales de la depresión, qué tan frecuente es y cómo se puede tratar.

La depresión es distinta de la tristeza normal

La depresión es más que sentirse decaído o triste de vez en cuando. Es un problema médico. Trae tristeza y desesperanza constantes, pérdida de energía y dificultad para manejar la vida diaria. **Si tiene estos sentimientos casi todo el día durante más de 2 semanas, puede ser una señal de depresión.**

Otras señales de depresión son:

- pérdida del placer y del interés en actividades que antes disfrutaba
- cambios en los hábitos de alimentación y de sueño
- respuestas físicas y mentales lentas
- sentirse inquieto o nervioso
- cansancio sin explicación
- sentirse inútil, sin esperanza o sin poder hacer nada
- sentir mucha culpa sin motivo
- dificultad para concentrarse
- pensamientos frecuentes sobre la muerte

Las personas a quienes les diagnostican cáncer también pueden sentir otras cosas, como incredulidad o negación, preocupación por el futuro y duelo. Los síntomas no son iguales en todas las personas.

Qué tan frecuente es

Aproximadamente 2 de cada 10 personas a quienes les diagnostican cáncer se deprimen. La cantidad de hombres y mujeres afectados es más o menos la misma. No todas las personas reaccionan igual al cáncer. Algunas no tienen depresión en absoluto. Otras tienen depresión grave.

Un diagnóstico de cáncer trae muchas situaciones estresantes, como enfrentar la propia mortalidad, cambios en los planes de vida, cambios en la imagen corporal y preocupación por el dinero. La fatiga relacionada con el cáncer, el dolor y una condición física más débil también pueden aumentar el riesgo. Pero otros dos factores importan todavía más: tener antecedentes personales de problemas de salud mental y la falta de apoyo social.

Las señales también pueden tener causas físicas

Algunas señales de depresión pueden deberse a problemas físicos. Es importante saberlo. Ciertas afecciones médicas pueden causar depresión en personas con cáncer. Entre ellas:

- Dolor que no desaparece con el tratamiento
- Niveles anormales de ciertos minerales en la sangre
- Muy poca vitamina B12 o folato
- Anemia (pocos glóbulos rojos)
- Problemas de la tiroides
- Mal sueño
- Efectos secundarios de ciertos medicamentos

Por eso conviene hablar de sus síntomas con su médico. Su proveedor de salud puede preguntarle por sus sentimientos y su estado de ánimo. Puede preguntarle cuánto tiempo llevan los síntomas. También puede hacerle un examen físico o pedir análisis de laboratorio para descartar otras causas.

La depresión se puede tratar

Hay ayuda disponible, y la depresión se puede tratar. La decisión de tratarla depende de dos cosas: cuánto tiempo ha durado y cuánto afecta su vida. Es posible que tenga una depresión que necesita tratamiento si no puede hacer sus actividades habituales, si los síntomas son graves o si no desaparecen. El tratamiento puede incluir terapia de conversación, medicamentos o ambos.

Consejería o terapia de conversación

La terapia de conversación ayuda a algunas personas con depresión. Su médico puede sugerirle que consulte a un psicólogo o a un psiquiatra. La mayoría de los programas se ofrecen de forma individual y también en grupos pequeños. Un programa de terapia puede ayudarle a aprender:

- habilidades para sobrellevar los problemas y resolverlos

- habilidades de relajación y maneras de reducir el estrés
- maneras de cambiar los pensamientos negativos
- más sobre el cáncer y su tratamiento

Hablar con un miembro del clero también puede ayudar a algunas personas.

Actividad física

Estar activo físicamente puede ayudar a aliviar la depresión y sus síntomas. Se ha comprobado que hacer al menos 150 minutos por semana de ejercicio de intensidad moderada a vigorosa reduce la depresión en sobrevivientes de cáncer de mama. Pregunte a su médico qué nivel de actividad es seguro para usted.

Medicamentos

Los antidepresivos ayudan a algunas personas. Si los toma, hágalo bajo el cuidado de un médico. Algunos antidepresivos tardan de 3 a 6 semanas en hacer efecto. Durante la atención del cáncer es posible que esté tomando varios medicamentos. Por eso, cuéntele a su equipo de atención médica todos sus medicamentos, hierbas y suplementos. Así podrán ayudar a evitar reacciones no deseadas.

Cuándo buscar ayuda más pronto

Algunas personas con cáncer se sienten sin esperanza a veces y piensan en el suicidio. Si se siente sin esperanza, hable con su médico. Hay maneras en que puede ayudarle.

- **Llame al 911 o vaya a un departamento de emergencias si** está pensando en quitarse la vida y siente que podría hacerlo, o si alguien que está con usted ya se hizo daño.
- **Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988 de inmediato, de día o de noche, si** tiene pensamientos de suicidio. Así se comunica con la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis. Los consejeros atienden las 24 horas del día, los 7 días de la semana, e incluyen consejeros para personas sordas o con dificultad para oír. Llame también de inmediato a su equipo de atención médica si los pensamientos de muerte o de suicidio siguen regresando.
- **Llame a su equipo de atención médica en uno o dos días si** el ánimo bajo, la pérdida de interés o el sueño interrumpido han durado más de 2 semanas, o si un medicamento nuevo parece estar empeorando su estado de ánimo.

Basado en una fuente confiable

Esta es una explicación en lenguaje sencillo de contenido educativo basado en Instituto Nacional del Cáncer. Lea la fuente original para obtener información completa y actualizada. Solo con fines educativos: no es un consejo médico. Hable siempre con su propio equipo de atención médica.

Instituto Nacional del Cáncer: cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/depression-pdq

Última actualización: 2026-09-29

Usted tiene derecho a un intérprete gratuito. Los hospitales y clínicas de los Estados Unidos que reciben fondos federales deben ofrecerle un intérprete calificado sin costo. Puede pedirlo en la recepción o antes de su cita. No tiene que traer a un familiar ni a un niño para que le interprete.

En línea: cancerexplained.org/es/temas/la-depresion-y-el-cancer

Traducido del artículo en inglés de cancerexplained.org. La versión en inglés es la que se revisa contra la fuente.

Solo información educativa, no consejo médico. Un sistema editorial asistido por IA ayudó a preparar esta página. Ningún revisor médico identificado la ha revisado, a menos que se indique uno.

Puede imprimir, copiar y compartir esta hoja gratis y sin cambios. No necesita pedir permiso. Por favor, no modifique el contenido médico. Cite: cancerexplained.org. Información educativa, no consejo médico.