



Consejo General  
de la Psicología  
ESPAÑA

# La psicoterapia como primera opción para el trastorno depresivo mayor

Día Mundial contra la  
Depresión

*13 de enero*



# Algunos datos...

La depresión es uno de los trastornos más prevalentes.

280 millones de personas a nivel mundial (OMS) presentan depresión.

## Trastorno depresivo mayor

- Características:
  - Profunda tristeza.
  - Pérdida de interés en actividades.
  - Deterioro en áreas académica, laboral y social.
  - Riesgo elevado de suicidio.
- Elevados costes en atención médica y pérdida de productividad laboral

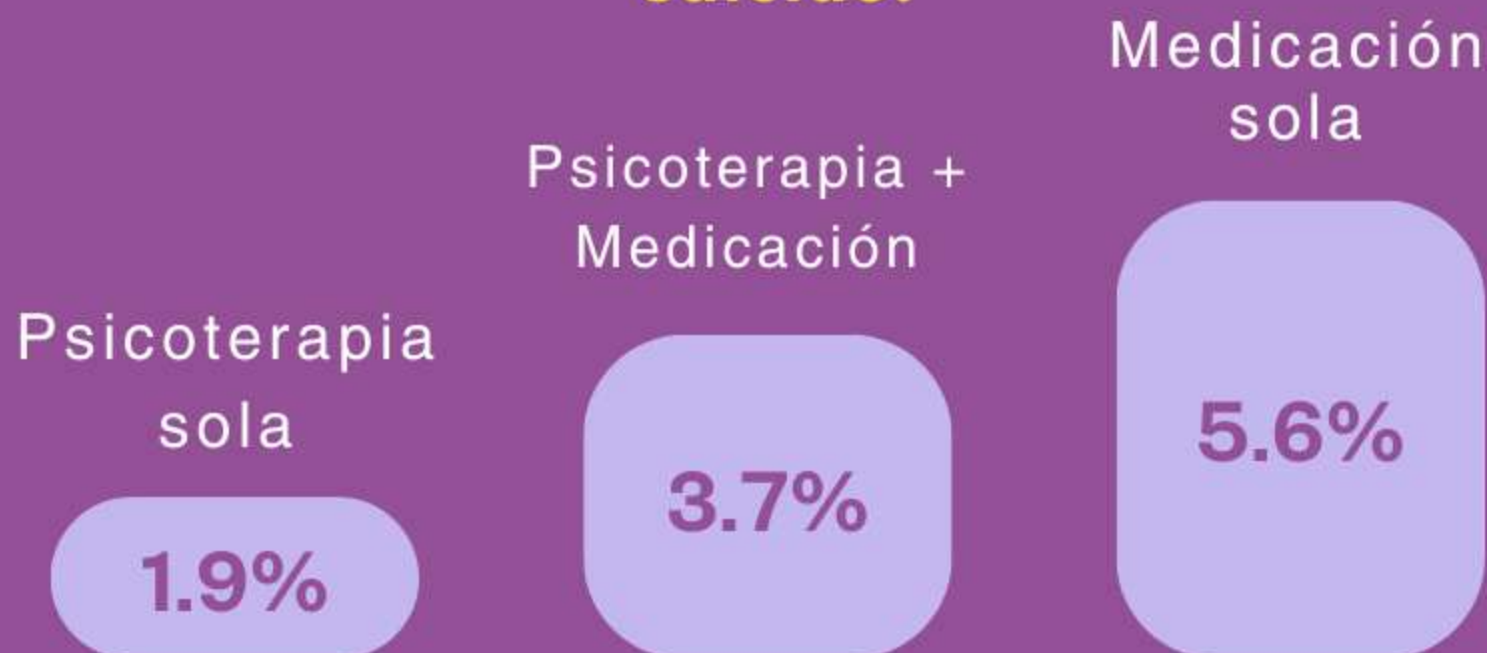




# La psicoterapia: un elemento clave

- Un metaanálisis con 34 ensayos muestra que la psicoterapia sola es más efectiva que cualquier otra opción para reducir el riesgo de suicidio y eventos adversos graves en pacientes con trastorno depresivo mayor.

## Probabilidad de ingreso hospitalario o muerte por suicidio:



Fuente: Zainal, N. H. (2024). Is combined antidepressant medication (ADM) and psychotherapy better than either monotherapy at preventing suicide attempts and other psychiatric serious adverse events for depressed patients? A rare events meta-analysis. *Psychological medicine*, 54(3), 457-472.



# Implicaciones

La psicoterapia debe plantearse como primera opción de tratamiento para el trastorno depresivo mayor, especialmente en niños y adolescentes.

**El Día Mundial contra la Depresión resalta la importancia de seguir avanzando en el tratamiento, priorizando enfoques como la psicoterapia para reducir riesgos graves como el suicidio.**