

# Síntomas comunes de la depresión



Forma leve del síntoma	Forma moderada del síntoma	Forma grave del síntoma
Estado de ánimo triste, decaído o neutral	Llorar con más facilidad	Tristeza grave
No estar de humor para socializar	Menor participación con los demás	Falta de interés en las actividades habituales
Las actividades habituales no son tan agradables como se suponía	Sentirse con ánimo solo mientras dura la actividad	Menor apreciación del placer
Culparse a sí mismo más fácilmente cuando las cosas van mal; ver las propias faltas	Autocriticarse	Culpabilidad excesiva e inadecuada
Tener menos apetito que de costumbre; poder saltarse de vez en cuando algunas comidas y aun así no tener hambre	La comida causa menor placer	Menos apetito
La ropa queda ligeramente más holgada; la pérdida de peso no es mucha (por ej., de 1 a 3 libras)	Se nota la pérdida de peso	La pérdida de peso es importante
El sueño parece menos reparador; empezar a cavilar a la hora de dormir; tardar un poco más para dormirse	tardar mucho más tiempo para dormirse; despertarse brevemente durante la noche	Insomnio: no poder dormirse fácilmente, despertarse durante la noche y seguir despierto
Perder interés en ciertas tareas, como la lectura; sentir frustración con las tareas largas	Necesidad de volver a leer un texto; No lograr concentrarse bien para razonar	Impedimento para concentrarse
Sentir lentitud de movimientos; no tener la mente lúcida	Los demás notan la lentitud de movimientos; largas pausas antes de responder a preguntas	Retraso psicomotor
Desear que el dolor desaparezca; pensamientos de huida; pesimismo	Pensamientos de que la vida quizá no vale la pena; desesperanza; no creer que podría sentirse mejor	Ideas o intentos de suicidio; no preocuparse por la posibilidad de morir
Dudar de sí mismo; un poco de autocrítica	Baja autoestima, desagrado por la apariencia, sentirse como un perdedor	Sentimientos de inutilidad

Material original elaborado por la Dra. Monica Ramirez Basco. Adaptado con autorización.

Para más información, comuníquese con su autoridad local de salud mental o salud conductual.  
[dshs.texas.gov/mhservices-search/](https://dshs.texas.gov/mhservices-search/)

