

“ Si tomo medicina para la depresión ¿es falta de fe en Dios?”

No. Varios padecimientos pueden contribuir a la depresión. Por ejemplo, la ocasionada por el desequilibrio bioquímico del trastorno bipolar o la que en algunos casos viene después del parto. Algunas depresiones pueden tratarse exitosamente con medicamentos.

Infortunadamente, muchos cristianos temen ser catalogados como poco espirituales si buscan ayuda médica para su depresión. Pero si no se la tratan, pueden estar sufriendo sin necesidad.

En ocasiones, los medicamentos sólo se requieren por un tiempo para “equilibrar” los altibajos emocionales. Esto permitirá a los que se encuentran deprimidos ver la verdad y empezar a caminar en terreno firme. Ezequiel 47:12 explica que Dios hizo algunas “hojas para medicina”.

Por tanto, la medicina es bíblica. Pero ésta no debe usarse para apaciguar el dolor o para escapar de él, sino para ayudar a la persona a procesar el dolor. Además, la medicina es el último recurso, y debe tomarse sólo después de haber agotado todos los demás pasos y siempre en conjunto con la consejería.

*“Mira a mi diestra y observa, pues no hay quien me quiera conocer; no tengo refugio, ni hay quien cuide de mi vida. Clamé a ti, oh Jehová; dije: Tú eres mi esperanza, y mi porción en la tierra de los vivientes”.*  
(Salmos 142:4-5)

## Temas relacionados con la depresión

- El temor:  
*Del pánico a la paz*
- El perdón:  
*Cómo liberar a otros*
- La culpa:  
*Cómo vivir libre de remordimiento*
- El perfeccionismo:  
*La presión por lograr la perfección*
- El suicidio:  
*Cuando parece que no hay esperanza*
- La preocupación:  
*La ladrona del gozo*

Si desea más información, llame al  
1-800-488-HOPE (4673) o visite

[www.hopefortheheart.org](http://www.hopefortheheart.org)

[www.esperanzaparaelcorazon.org](http://www.esperanzaparaelcorazon.org)

Nuestros representantes le atenderán con gusto.



ESPERANZA PARA EL CORAZÓN

P.O. Box 7, Dallas, TX 75221

1. Para esta sección, vea Archibald Hart y Catherine Hart Weber, *Unveiling Depression in Women: A Practical Guide to Understanding and Overcoming Depression*, “Descubriendo la depresión en las mujeres: Guía práctica para entender y superar la depresión” (Grand Rapids: Fleming H. Revell, 2002), 49–65.
2. Hart y Weber, *Unveiling Depression in Women*, ibid, 55.

TODAS LAS CITAS ESTÁN TOMADAS DE LA VERSIÓN REINA VALERA  
REVISIÓN 1960. © 1988 SOCIEDADES BÍBLICAS UNIDAS  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

© 2006 HOPE FOR THE HEART

# La depresión

REFERENCIAS RÁPIDAS  
Tomadas de las  
CLAVES BÍBLICAS PARA LA CONSEJERÍA



BIBLIOTECA  
DE CONSEJERÍA  
BÍBLICA



## Los negros nubarrones de la depresión

¿Han llegado a su vida los negros nubarrones de la depresión y han inundado su alma? ¿Está atorada(o) emocionalmente... confusa(o)... atrapada(o) por sus emociones? ¿Se siente aislada(o) y sola(o), sin que nadie le entienda? Si esto es así, no se encuentra sola(o). Mucha gente de todo tipo se encuentra batallando con las nubes negras de la depresión.

¿Existe algo que le devuelva las blancas nubes del contentamiento? El rey David no fue ajeno a la depresión. Él descubrió la solución. Aprendió cómo transformar la oscuridad de la desesperanza en luz de esperanza. Una y otra vez, cuando su alma estaba triste, intencionalmente cambiaba el rumbo de sus pensamientos y los dirigía a la fidelidad de su Salvador... su Redentor y su Dios. Tres veces, en tres diferentes versículos, David se hizo la misma pregunta y en las tres ocasiones dio la misma respuesta.

*“¿Por qué te abates, oh alma mía,  
y te turbas dentro de mí?  
Espera en Dios; porque aún he de alabarle,  
salvación mía y Dios mío”.*  
(Salmos 42:5-6,11; 43:5)

## Seis causas que contribuyen a la depresión<sup>1</sup>

1. **Desequilibrio hormonal o químico**—Los cambios hormonales durante la pubertad, después del parto y en la época de la menopausia, pueden provocar depresión.
2. **Drogas y medicamentos** —La depresión puede ser causada por algunas drogas y medicamentos, sean éstos legales o ilegales.
3. **Enfermedades crónicas** —Las enfermedades como insuficiencia en la tiroides o hasta la gripe común pueden causar un desequilibrio químico en el cerebro, que a la vez puede provocar la depresión.
4. **Temperamento melancólico**—Quienes tienen este temperamento toman las cosas demasiado en serio o personalmente, por lo que se deprimen con rapidez ante las circunstancias o ante las más mínimas imperfecciones propias o de otros.
5. **Malos hábitos del comer, ejercicio y descanso**—Una deficiencia en estos aspectos básicos puede provocar fatiga, falta de energía y retraimiento social.
6. **Propensión genética** —Según las estadísticas, los familiares de personas deprimidas son dos veces más vulnerables a padecer de depresión que los que no tienen un historial de esa enfermedad.<sup>2</sup>

*“El simple todo lo cree;  
mas el avisado mira bien sus pasos”.*  
(Proverbios 14:15)

## Síes y noes para la familia y amigos

- **No diga:** “No debes sentirte así”.  
**Sí diga:** “Me preocupa lo que sientes”.
- **No diga:** “Necesitas orar más”.  
**Sí diga:** “Estoy orando por ti, y lo seguiré haciendo”.
- **No diga:** “Debes leer más tu Biblia”.  
**Sí diga:** “Hay varios pasajes de la Biblia que me han dado mucha esperanza y los he escrito en este papel para ti. ¿Te los puedo compartir?”
- **No diga:** “Debes involucrarte en una iglesia”.  
**Sí diga:** “Asisto a una iglesia donde he aprendido el significado de la vida. Me gustaría que me acompañaras el próximo domingo y después podemos comer juntos”.

*“La congoja en el corazón del hombre lo abate;  
mas la buena palabra lo alegra”.*  
(Proverbios 12:25)

## Versículo clave para memorizar

*“Hubiera yo desmayado, si no creyese  
que veré la bondad de Jehová en la  
tierra de los vivientes”.*  
(Salmos 27:13)

## Pasaje clave para leer y meditar

1 Tesalonicenses 5:16–24

## Conquiste la depresión

- Enfrente cualquier pérdida que haya habido en su vida, y tome tiempo para llorarla y ser sanada(o). (Eclesiastés 3:4)
- Pida a Dios que limpie su corazón y confíesele sus pecados. (1 Juan 1:8–9)
- Procure tener pensamientos centrados en el gran amor que Dios tiene por usted. (Jeremías 31:3)
- Quite de su mente las palabras y pensamientos negativos. (Filipenses 4:8)
- Reconozca que Dios tiene un propósito eterno al permitir las pérdidas personales y el dolor. (Romanos 8:28)
- Intercambie su dolor y enojo por gratitud. (Decida agradecer a Dios aunque no tenga ganas de hacerlo.) (1 Tesalonicenses 5:18)
- Recuerde que Dios es soberano en su vida y que él le da esperanza. (Salmos 71:5)

## Cómo puede usted ayudar

- **Sea un compañero que pide cuentas:** “Quiero estar contigo en esto y no te abandonaré” (Eclesiastés 4:9)
- **Escuche y perciba el dolor.** Al escuchar a la persona, usted afirma su valor (Santiago 1:19)
- **Anímela(o) verbalmente, hágalo sinceramente y con frecuencia.** (1 Tesalonicenses 5:11)
- **Reconozca el valor que tiene tocar a la persona.** Ponga su mano sobre su hombro, o déle un abrazo y beso oportuno. (1 Pedro 5:14)
- **Toque música inspiradora y de alabanza que eleve el espíritu.** La música es terapéutica. (Efesios 5:19)
- **Hágala(o) reír.** Envíele tarjetas, videos, películas y personas divertidas. (Proverbios 17:22)  
*“¿Quién hay entre vosotros que teme a Jehová, y oye la voz de su siervo? El que anda en tinieblas y carece de luz, confíe en el nombre de Jehová, y apóyese en su Dios”.*  
(Isaías 50:10)

*Las Referencias Rápidas de la Biblioteca de Claves Bíblicas para Consejería de HOPE FOR THE HEART proveen verdades bíblicas concisas para los problemas actuales.*



Para mayor información sobre este tema pida la *Clave Bíblica:*

**“La depresión:**  
*Cómo salir del abismo de la desesperación.”*