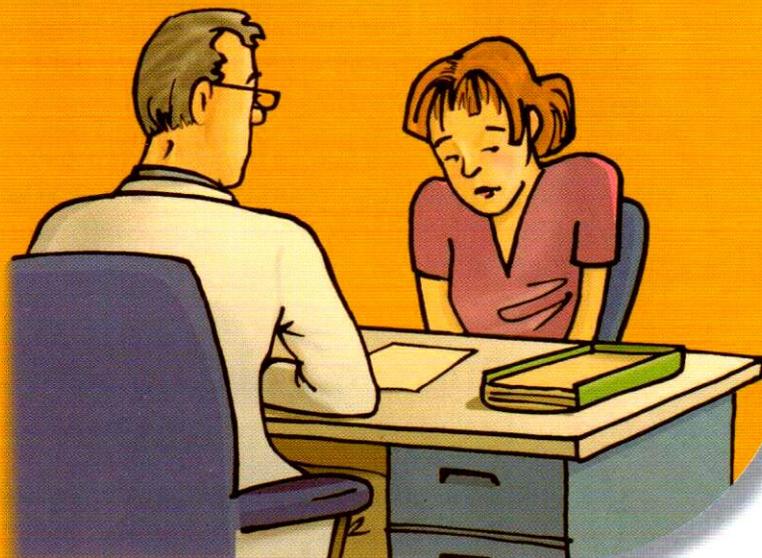


Consejos psicoeducativos para pacientes con depresión

¿Cómo se trata?



¿Es necesario tratar una depresión?

- La depresión es una enfermedad médica y como tal puede y es necesario tratarla. En la actualidad disponemos de un gran número de tratamientos eficaces. El riesgo de que una depresión no consiga recuperarse se incrementa cuando no recibe tratamiento, o este tratamiento no es adecuado.



¿Por qué un tratamiento farmacológico?

- La depresión es una enfermedad compleja en cuyo origen intervienen diferentes factores biológicos y del entorno que se relacionan entre sí.
- Los cambios biológicos que se dan en la depresión provocan gran parte de sus síntomas. Los fármacos actúan sobre estos cambios para compensarlos o normalizarlos y mejorar con ello la enfermedad.



¿Qué son y qué no son los antidepresivos?

- Los antidepresivos son fármacos para el tratamiento de la depresión que actúan sobre los neurotransmisores, que son sustancias que regulan la actividad cerebral permitiendo la transmisión de la información entre las células nerviosas.

- Los antidepresivos de los que disponemos son fármacos eficaces y seguros, se asocian a muy pocas interacciones, por lo que pueden combinarse con prácticamente cualquier otro medicamento.

Expectativas y objetivos del tratamiento

- El objetivo principal del tratamiento de la depresión es conseguir que usted se libre completamente de los síntomas que padece.
- También el tratamiento debe conseguir que recupere su nivel de funcionamiento familiar, social y laboral.
- No todos los pacientes que padecen depresión mejoran tras un primer tratamiento antidepresivo; no obstante, mantener el tratamiento y ensayar nuevas opciones permite la recuperación de la mayoría de pacientes.

Seguimiento

- Las visitas de seguimiento permiten a su médico realizar el control de la evolución de la enfermedad. Esto permitirá realizar las modificaciones del tratamiento y determinar la duración del mismo. También la valoración y control de los síntomas y de los efectos adversos del tratamiento.



Periodo de latencia

- Los antidepresivos tardan en ser efectivos un tiempo que oscila entre 2 y 4 semanas.

Dosis utilizadas

- Los antidepresivos pueden utilizarse a diferentes dosis, en las cuales estos fármacos han demostrado ser efectivos y seguros.

Fases/duración del tratamiento de un episodio depresivo

- En el tratamiento de la depresión distinguimos diferentes fases. En primer lugar, existe el tratamiento agudo, cuyo objetivo es conseguir que usted esté completamente libre de los síntomas. Tras el tratamiento agudo se realiza el tratamiento de continuación y mantenimiento, cuyo objetivo es conseguir la estabilidad y reducir el riesgo de nuevas depresiones.
- Tras sufrir un episodio depresivo existen bastantes probabilidades de que la enfermedad reaparezca de nuevo, por ese motivo es necesario que el tratamiento se prolongue a pesar de que usted ya se sienta bien.
- La duración del tratamiento depende del número de depresiones que usted haya padecido. Cuantas más depresiones haya sufrido, existe más riesgo de padecer una nueva depresión. Se recomienda que tras un episodio, el tratamiento dure entre 6 y 12 meses; tras dos episodios depresivos, 2 años, y si ha sufrido tres o más episodios, mantener el tratamiento un tiempo indefinido.

Efectos adversos

- Los efectos adversos relacionados con el tratamiento anti-depresivo suelen aparecer al poco tiempo de empezar el tratamiento y son leves y transitorios.

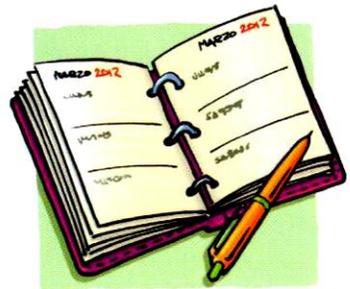
- En ocasiones, con menor frecuencia, pueden aparecer otros efectos adversos más persistentes y que pueden requerir la supervisión de su médico. Estos incluyen las alteraciones sobre la función sexual o el aumento de peso.

Retirada de la medicación

- La retirada o suspensión del fármaco debe realizarse de forma progresiva. La retirada brusca del fármaco puede provocar un conjunto de síntomas, como dolor de cabeza, mareo, náuseas, inquietud, sensación de acorchamiento en alguna extremidad o diarrea. Estos síntomas aparecen rápidamente tras la retirada u olvido de la medicación y desaparecen a los pocos días. No tiene que confundirlos con la recaída.

La importancia de cumplir el tratamiento

- Es muy importante realizar un buen cumplimiento del tratamiento. El no cumplimiento del tratamiento incrementa el riesgo de que la evolución de la depresión sea negativa.



Psicoterapia

- La psicoterapia es un tratamiento efectivo de depresión. Sus objetivos son la mejoría de los síntomas depresivos o reducir el riesgo de potenciales recaídas. También se debe incidir sobre aspectos como la forma de comportarse o pensar, rasgos de su personalidad, o en sus relaciones sociales o familiares. La combinación de psicoterapia y tratamiento farmacológico no es incompatible, al contrario, puede ser muy recomendable.

Creencias negativas sobre los antidepresivos

- Los efectos adversos de los antidepresivos sobre la salud son en general leves y transitorios. Los antidepresivos no cambian su personalidad. Los antidepresivos no son fármacos que puedan provocarles adicción o dependencia.

Tratamientos naturales

- Existen pocas pruebas sobre la eficacia de los tratamientos naturales en el tratamiento de la depresión. Estos preparados no están libres de efectos adversos, por lo que es importante informar a su médico sobre su uso.

Riesgos de la automedicación

- La automedicación es un motivo de tratamiento inadecuado, además se asocia a riesgo de abuso o dependencia y a la aparición de efectos adversos graves o interacciones con otros fármacos.



Hospitalizaciones

- En la mayoría de los casos, la depresión puede tratarse de manera ambulatoria; no obstante, en algunas ocasiones determinadas es preferible realizar un ingreso hospitalario, especialmente en depresiones graves o con un importante riesgo físico o de suicidio.