

Depresión: Tratamientos - [Depression: Treatments]



Los médicos generalmente pueden tratar la depresión mediante asesoría psicológica o con antidepresivos. A veces, la asesoría psicológica es suficiente por sí sola. A menudo una combinación de los dos funciona mejor.

La depresión es una afección médica, no un defecto ni una debilidad.

Muchas personas no buscan ayuda porque se sienten avergonzadas o piensan que se recuperarán por sí solas de la depresión. Pero usted no tiene que sufrir. El tratamiento funciona bien para la mayoría de las personas.

Objetivos del tratamiento

El tratamiento puede hacer que se sienta mejor.

Con tratamiento, la depresión tendrá menos repercusiones en su vida laboral y familiar. Con tratamiento, usted no será tan susceptible de tener otros problemas de salud que estén relacionados con la depresión.

El tratamiento también le hará menos propenso a tener una recaída de su depresión.

Para comenzar

Si usted cree que puede estar deprimido, vea a un médico de inmediato. Sin tratamiento, su depresión puede empeorar. Puede necesitar más tiempo para recuperarse.

Es posible que su médico le haga preguntas para saber qué tan grave es su depresión, incluyendo si tiene usted algún pensamiento acerca del suicidio. Es posible que tenga que hacer pruebas escritas u orales que permitan detectar la depresión. También podría hacer otras pruebas para asegurarse de que sus síntomas no son causados por otra cosa, como por ejemplo un problema de tiroides o no tener suficientes glóbulos rojos.

Opciones de tratamiento

Generalmente los médicos prueban primero con asesoría psicológica o medicamentos. La asesoría psicológica puede ser todo lo que usted necesita para una depresión leve a moderada, pero puede llevar algo de tiempo para ser eficaz.

Si sus primeros síntomas son graves, es probable que necesite los medicamentos y la asesoría psicológica. Si muestra signos de advertencia de peligro de suicidio, es posible que tenga que ser tratado en un hospital. Los signos de advertencia incluyen tener pensamientos acerca de hacerse daño o de hacerle daño a otra persona o sentirse desconectado de la realidad. El abuso del alcohol o de las drogas ilegales es otro signo de advertencia.

Encontrar un tratamiento que funcione

Usted podría comenzar a sentirse mejor en 1 a 3 semanas de empezar a tomar los antidepresivos. Puede necesitar hasta 6 a 8 semanas para ver más mejoría. Si tiene problemas o inquietudes acerca de sus

medicamentos, o no nota ninguna mejoría en un lapso de 3 semanas, hable con su médico. Es posible que tenga que probar un par de medicamentos distintos antes de encontrar el que le funcione mejor. Trate de tener paciencia.

Los antidepresivos a menudo tienen efectos secundarios. Pueden provocar cansancio, mareos o nerviosismo. A algunas personas les produce sequedad en la boca, estreñimiento, dolores de cabeza, problemas sexuales o diarrea. Muchos de estos efectos secundarios son leves y desaparecen después de tomar los medicamentos durante algunas semanas. Otros pueden durar más tiempo.

Consulte con su médico si los efectos secundarios le molestan demasiado. Es posible que pueda probar con otro medicamento.

Si planea dejar de tomar sus medicamentos, hable primero con su médico acerca de cómo hacerlo de manera segura. Es posible que su médico quiera que disminuya lentamente su dosis. Suspender los antidepresivos puede causar efectos secundarios y puede provocar que su depresión vuelva o empeore.

Un tipo de asesoría psicológica llamada psicoterapia cognitiva de comportamiento no sólo ayuda a tratar la depresión sino que puede

prevenir que vuelva. En este tipo de tratamiento, usted aprende a identificar y modificar los estilos de pensamiento inútiles que pueden empeorar su depresión.

Tratamiento de mantenimiento

Al menos la mitad de las personas que tienen depresión la volverán a tener otra vez. Aunque es posible que no pueda evitar su primer ataque de depresión, podría prevenir los futuros.

Una vez que empiece a sentirse mejor, siga tomando su medicamento. La depresión a menudo vuelve si se suspenden los medicamentos demasiado pronto o no se toman según las indicaciones. Muchas personas toman sus medicamentos durante al menos 6 meses después de haberse recuperado. Esto puede ayudar a evitar que los síntomas reaparezcan.

Si usted está en una asesoría psicológica, es conveniente que siga con ella incluso después de haber dejado de tomar su medicamento. Esto podría ayudar a evitar que reaparezca la depresión.

Es posible que tenga que tomar medicamentos durante varios meses o años. Algunas personas necesitarán medicamentos por el resto de sus vidas.