

## Depresión: Cómo usar un diario de síntomas - [Depression: Using a Symptom Diary]



Si está recibiendo tratamiento para la depresión, será necesario que le diga a su médico si su tratamiento está funcionando. 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.

Los antidepresivos tienen efectos secundarios de los que debe llevar un seguimiento. Muchos de estos efectos secundarios desaparecen después de tomar los medicamentos durante algunas semanas.

Puede utilizar un diario de síntomas para llevar un seguimiento de cómo está respondiendo a su tratamiento. Esto le ayudará a su médico a decidir si debe cambiar su tratamiento.

### Diario de síntomas

Anotar cómo se siente cada día es una buena manera de llevar un seguimiento de su tratamiento. Un diario de síntomas puede ser tan simple como un cuaderno de espiral o un registro electrónico que guarde en su computadora.

Lleve un registro de cómo se siente mental y físicamente. Anote cualquier efecto secundario que tenga debido a su medicamento. Lleve consigo su diario cuando vaya a la consulta con su médico.

A continuación hay ejemplos de preguntas que podría responder todos los días en su diario:

- ¿Se siente triste o melancólico el día de hoy?  
¿Cuánto tiempo le duró ese estado?
- ¿Hubo algo que desencadenara ese sentimiento?
- ¿Pudo hacer algo usted mismo para sentirse mejor? En caso afirmativo, ¿qué hizo?
- ¿Cómo durmió anoche? ¿Se sintió inquieto o se despertó muchas veces? ¿O tuvo problemas para dormirse?
- ¿Pudo llevar a cabo sus actividades normales el día de hoy? ¿O no tenía ganas de hacer nada?
- ¿Estuvo confuso o nervioso el día de hoy?  
¿Qué le hizo sentirse de esa manera?
- ¿Se sintió mareado o aturdido el día de hoy?  
¿Tuvo usted algo de somnolencia?
- ¿Tuvo usted algo de malestar estomacal?  
¿Diarrea?

- ¿Tuvo dolor de espalda, dolor de pecho, achaques u otros problemas físicos?
- ¿Tuvo alguno de estos efectos secundarios: boca seca, visión borrosa, cambio en el apetito, frecuencia cardíaca rápida, pérdida de deseo o capacidad sexual?
- ¿Tuvo usted algún pensamiento acerca de desear que estuviera muerto? ¿Tuvo usted algún pensamiento acerca de suicidarse?