

## Medicamentos y recomendaciones para tratar la depresión

Todas las personas se sienten tristes o decaídas en algún momento de su vida. Estas sensaciones y sentimientos son normales y pasajeras, sin embargo, la depresión es totalmente diferente. Es un diagnóstico clínico conocido como *trastorno depresivo mayor* y causa síntomas graves en el estado de ánimo de la persona, afectando e interfiriendo con actividades diarias como: dormir, comer, estudiar o trabajar. Es una enfermedad que puede padecer cualquier persona, sin importar la edad, la raza, ingresos, cultura o nivel educativo.



### Diagnóstico y Tratamiento

Para diagnosticar la depresión se necesita la evaluación de un psicólogo(a) o un psiquiatra. Parte de los tratamientos utilizados para tratar la depresión son los medicamentos antidepresivos. No obstante, solo los médicos y psiquiatras pueden recetarlos y determinar el tipo de medicamento y la dosis ideal para cada persona. Algunos de los medicamentos más conocidos son: *Paxil*, *Wellbutrin*, *Prozac*, *Cymbalta* y *Zoloft*.

Los medicamentos antidepresivos equilibran los químicos del cerebro (neurotransmisores) que afectan el estado de ánimo y las emociones. Estos medicamentos pueden demorarse entre 4 y 8 semanas para que se comiencen a notar sus efectos, por lo que es importante utilizarlo durante todo el tiempo indicado y no abandonar el tratamiento. Usualmente primero mejoran síntomas como la concentración, la pérdida de apetito y los problemas para dormir, y luego el estado de ánimo.



### Recomendaciones

- Hable con su médico sobre los síntomas y señales que está sintiendo. Si nota que su estado de ánimo empeora, busque ayuda de inmediato.
- Lea bien las instrucciones de uso y los efectos secundarios del medicamento.
- No altere o cambie la dosis del medicamento indicado por su médico.
- Acuda a todas sus citas médicas. El médico vigilará el progreso de su tratamiento, especialmente durante las primeras semanas, y evaluará si es necesario hacer cambios en los medicamentos o sus dosis.
- Infórmese sobre la depresión.

- Mantenga sus medicamentos en un lugar seguro, lejos del alcance de los menores.
- Nunca comparta estos medicamentos con otras personas.
- Confíe en su terapeuta y comuníquese su progreso o sus preocupaciones respecto al tratamiento.
- Asista a sus terapias psicológicas y participe de grupos de apoyo.
- Integre algún tipo de actividad física o ejercicio.
- Confíe en que la depresión va a mejorar.



### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD: 1-844-347-7804

#### APS Healthcare

787-641-9133

#### Referencias:

Depresión. (2021). Recuperado de:

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion-sp>

Tratamiento farmacológico de la depresión. (2021). Recuperado de: <https://www.merckmanuals.com/es-pr/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-del-estado-de-ans%C3%A1nimo/tratamiento-farmacol%C3%B3gico-de-la-depresi%C3%B3n>

Preparado por APS Health.

Revisado por Educadores en Salud licenciados. agosto de 2022. ©First Medical Health Plan, Inc.