

Sobre el tratamiento de la depresión

El tratamiento de la depresión consta habitualmente de una vertiente psicológica y una farmacológica.

- **En relación con el tratamiento psicológico para la depresión**, el profesional, mediante las visitas sucesivas, irá realizando el adecuado soporte al seguimiento. El entorno familiar y social desempeña también un importante elemento de ayuda psicológica en el proceso terapéutico.
- Solicite ayuda a su médico ante cualquier duda durante el proceso terapéutico. Él le facilitará toda la información necesaria. También puede solicitar ayuda a las asociaciones de pacientes y familiares que se encuentran distribuidas por toda la geografía nacional.
- **En relación con el tratamiento farmacológico para la depresión**, si su médico le ha prescrito alguno de los diversos antidepresivos existentes en la actualidad, es muy importante que tenga en cuenta lo siguiente:
 1. Tome los medicamentos para la depresión exactamente tal y como le ha indicado su médico.
 2. No deje de tomar el antidepresivo sin que se lo haya indicado su médico, tanto si no ha notado ningún efecto como si ya se encuentra bien tras unas semanas de tratamiento.

Sobre el pronóstico de la depresión

Siguiendo el tratamiento indicado de forma adecuada y el seguimiento necesario, el pronóstico de la depresión generalmente es bueno, pudiéndose recuperar adecuadamente.

NO INTERRUMPA EL TRATAMIENTO ANTIDEPRESIVO,

AUNQUE SE ENCUENTRE BIEN,
SI NO SE LO INDICA SU MÉDICO.

INTERRUMPIR EL TRATAMIENTO ES LA PRINCIPAL CAUSA DE LAS RECAÍDAS

Y DE UNA EVOLUCIÓN
NO DESEADA DE LA DEPRESIÓN

PREGUNTAS
Y RESPUESTAS
MÁS FRECUENTES

DEPRESIÓN:

necesidad de un
enfoque global

8

de octubre
de 2009



DEPRESIÓN:

necesidad de un
enfoque global

8

de octubre
de 2009

LA DEPRESIÓN: PREGUNTAS Y RESPUESTAS FRECUENTES

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA DEPRESIÓN?

● Las causas de la depresión son diversas. Por un lado, existen factores biológicos que predisponen a la aparición de la enfermedad; por otra parte, existen situaciones de dificultades en la vida de las personas que pueden facilitar su aparición.

● Entre los aspectos biológicos, se ha descubierto que la depresión se relaciona con un cierto desequilibrio en unas sustancias denominadas neurotransmisores.

También se ha descubierto la influencia en la depresión de los llamados ritmos circadianos, lo que ha dado lugar a nuevas investigaciones para el tratamiento de la depresión.

¿QUÉ SITUACIONES PREDISPONEN A LA DEPRESIÓN?

Aunque puede presentarse depresión en cualquier momento de la vida, se ha podido establecer una clara relación entre algunas situaciones y una mayor tendencia a presentar depresión. Entre éstas, podemos destacar:

- La época tras haber dado a luz (la llamada depresión posparto).
- Los ambientes de estrés laboral intenso o incluso con acoso en el entorno laboral (el llamado *mobbing*).
- Los momentos de dificultades graves en proyectos de vida personales (separación de pareja, traslado forzoso a otro lugar de residencia, etc.).
- El desplazamiento a un país extranjero (inmigración) con dificultades de adaptación (culturales, de idioma, etc.).
- Las situaciones de pérdidas importantes (fallecimiento de un familiar próximo o un amigo).
- Cualquier otra circunstancia de dificultad en la vida de la persona que ésta pueda vivir como una amenaza en su proyecto de realización personal.

Ante cualquier duda al respecto, sobre todo si se está viviendo con dificultades alguna de las situaciones descritas, conviene consultar con un profesional.

¿PUEDE PREVENIRSE LA APARICIÓN DE LA DEPRESIÓN?

A pesar de que existen tratamientos efectivos para la depresión, resulta fundamental tratar de prevenir su aparición. La prevención de la depresión implica una serie de medidas que podemos resumir en el llamado decálogo preventivo de la salud mental.

EL DECÁLOGO PREVENTIVO DE LA SALUD MENTAL

1. Intente mantener una actitud positiva ante las circunstancias de la vida: **busque siempre los aspectos positivos.**
2. En su vida cotidiana, sea **consecuente** con su manera de pensar.
3. Evite el **estrés innecesario** por conseguir metas prescindibles.
4. Procure **hablar abiertamente de sus sentimientos** con sus personas más próximas.
5. Procure mantener siempre una **actitud conciliadora y abierta** al diálogo.
6. Procure realizar una **dieta saludable.**
7. Procure **descansar todos los días** las horas necesarias para sentirse bien por la mañana.
8. Procure mantener una **actividad física** regular.
9. Evite el consumo excesivo de **alcohol** y de otras **sustancias tóxicas.**
10. Procure ser consciente de la importancia de **sentirse bien.**

SI USTED TIENE UNA DEPRESIÓN,
LEA ATENTAMENTE EL SIGUIENTE APARTADO

PARA LAS PERSONAS CON DEPRESIÓN

En caso de que a usted le hayan diagnosticado una depresión, es muy importante que tenga en cuenta los siguientes aspectos:

Sobre el diagnóstico de depresión

Su médico le ha diagnosticado esta enfermedad de acuerdo con una serie de síntomas que usted presenta. Por lo general, las personas con depresión presentan una gran tristeza y falta de interés por las cosas, junto a otros síntomas diversos en mayor o menor intensidad.