

The logo for 'ask' is presented in a stylized, lowercase font. The letters are orange with a blue outline and are set against a blue circular background that has a white border. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the 'k'.

**INFORMACIÓN SOBRE
LA DEPRESIÓN**

The background of the central text area is a light green illustration. It features a spiral-bound calendar with pages for '27 Tuesday', '28 Wednesday', and '29 Thursday' visible. To the right of the calendar is a white pill bottle with a white cap and the letters 'RX' printed on its side. The entire scene is framed by a large, dark blue circular arc that curves from the top left towards the bottom right.

**El tratamiento y el paciente:
Trabajemos juntos para una
mejor salud**



Más información significa estar mejor preparado.

Este folleto tiene por objeto ayudarlo a conocer las características de la depresión y las formas en que puede participar del plan de tratamiento.

Como en cualquier otro caso, consulte a su médico para obtener más información.*



Una de las medidas más importantes es tomar los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del médico. Existen muchas herramientas disponibles que pueden ayudarlo a controlar la depresión.

*En este folleto, la palabra "médico" hace referencia a su proveedor de atención de médica y también incluye a los enfermeros y asistentes médicos.

Lo que encontrará

Donde lo encontrará

Actitudes y creencias

¿Qué es la depresión?

Páginas

4-5

**Metas relacionadas con la depresión:
¿en qué consisten?**

6-7

Medicamentos

Medicamentos para la depresión: ¿cómo actúan?

8-9

Mis medicamentos: ¿cómo aprovecharlos al máximo?

10-11

Estilo de vida

**Cumplimiento del uso de medicamentos:
¿por dónde comenzar?**

12-13

**Mantenimiento de un diario de control:
¿cuál es el mejor método?**

14-15

Comunicación con el equipo de atención médica

Visitas al consultorio: ¿cómo prepararse?

16-17

Otros recursos de ayuda

Ayuda contra la depresión: ¿dónde obtener asistencia?

18-19

Más información

Dorso

¿Qué es la depresión?

“Suenan alarmante. ¿Por qué se produce?”

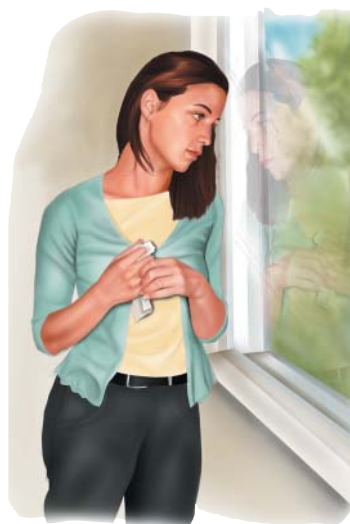
Si bien todas las personas se sienten desanimadas o tristes algunas veces, el trastorno depresivo grave (depresión) no consiste simplemente en sentirse triste, sino que se produce cuando una persona permanece en un estado de tristeza, melancolía o desesperación constante que llega a perjudicar sus actividades. Este desorden puede perturbar gravemente la vida diaria y afectar negativamente el apetito, el sueño, las tareas laborales y las relaciones personales.



¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

La depresión presenta diferentes síntomas. Comuníquese con su médico si siente alguno de los siguientes síntomas:

- Sensación constante de tristeza, irritabilidad o tensión
- Pérdida del interés o el placer por actividades o pasatiempos
- Sensación de desesperanza, falta de estima o culpa
- Problemas de concentración o para tomar decisiones
- Falta de energía o cansancio, incluso sin realizar una actividad
- Inquietud o abatimiento
- Demasiado o muy poco sueño
- Cambios en el apetito (con aumento o pérdida de peso)
- Pensamientos suicidas o relacionados con la muerte



“¿Cuáles son las causas de la depresión?”

La depresión puede originarse por diversos factores. Independientemente de las causas, no consiste sólo en un estado de ánimo. Una de las causas pueden ser los cambios en la forma en que interactúan los químicos cerebrales*.



Los químicos cerebrales llevan mensajes de una célula del cerebro a otra.



Un desequilibrio en los químicos cerebrales puede alterar la forma en que las células se comunican. Esto puede provocar cambios en el estado de ánimo.

Otros tipos de depresión

Además de la depresión grave, existen otros tipos de depresión:

- **Distimia:** el paciente presenta varios síntomas de depresión de menor gravedad la mayor parte de los días, durante un período de dos años como mínimo.
- **Trastorno afectivo estacional:** los síntomas son los mismos de la depresión grave pero reaparecen en determinadas estaciones, por lo general en invierno y otoño.
- **Depresión posparto:** los síntomas son los mismos de la depresión grave, pero aparecen después de dar a luz. Es un trastorno muy habitual durante los primeros meses posteriores a un parto.

La buena noticia es que la depresión puede tratarse. Colabore con su médico para establecer metas para controlar su depresión.

*Entre los químicos cerebrales se encuentran la serotonina, la dopamina y la norepinefrina.

Metas relacionadas con la depresión: ¿en qué consisten?

La persona más importante para controlar la depresión es el paciente. Consulte a su médico para elegir una o más metas en las que esté dispuesto a trabajar ahora mismo.

Meta 1



Visitas al consultorio

- Asistiré a todas las citas al consultorio.
- Le comunicaré a mi médico si tengo alguna dificultad para tomar los medicamentos de acuerdo con las indicaciones.

Meta 2



Psicoterapia

- Buscaré un terapeuta o un grupo de apoyo.
- Asistiré a las sesiones regularmente.

Meta 3



Medicamentos

- Tomaré los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del médico.
- Me comunicaré con el médico si tengo algún problema con los medicamentos.
- Si no comprendo alguna indicación, consultaré al médico o farmacéutico.

Meta 4



Cuidados propios

- Respetaré un cronograma de alimentación, actividad física y horas de sueño.
- Aprenderé métodos para reducir el nivel de estrés, como por ejemplo ejercicios físicos, relajación y lectura.
- Evitaré consumir drogas ilegales y alcohol.

Meta 5



Mantenimiento de un diario de control

- Llevaré un registro diario de mis pensamientos y sensaciones.

Meta 6



Pedir ayuda

- Conversaré sobre mis sensaciones con mis familiares y amigos.
- Me uniré a un grupo de apoyo para la depresión.
- Solicitaré la ayuda de mis familiares y amigos más cercanos y de los profesionales médicos cuando la necesite.
- Me comunicaré con mi médico de inmediato si los síntomas empeoran.
- Le comunicaré a mi médico de inmediato si tengo problemas de drogas o alcohol.

EMERGENCIAS:

Llame al 911 si piensa en infligirse heridas a sí mismo o en el suicidio.

Anote la meta más importante que desea alcanzar con su plan de tratamiento:



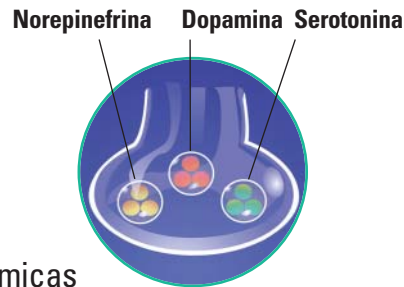
Medicamentos para la depresión: ¿cómo actúan?

Para determinar cuál es el medicamento para la depresión más adecuado en su caso, el médico analizará los siguientes factores:

- La gravedad de la depresión
- Las pautas del trastorno (por ejemplo, la duración de los síntomas)
- El historial de la depresión
- Los posibles efectos secundarios de los medicamentos para la depresión
- Otros problemas médicos que padezca y los medicamentos que toma por ese motivo

Medicamentos antidepresivos

- Existen muchos tipos de medicamentos que ayudan a aliviar los síntomas de la depresión.
- Cada medicamento actúa de manera diferente para equilibrar las sustancias químicas del cerebro (norepinefrina, dopamina y serotonina).
- Los medicamentos más comunes son los inhibidores selectivos de recaptación de serotonina (SSRI), inhibidores de serotonina y norepinefrina (SNRI), antidepresivos atípicos, antidepresivos tricíclicos (TCA), antidepresivos heterocíclicos e inhibidores de monoamino oxidasa (inhibidores MAO).



El médico puede recetarle uno o más de los siguientes medicamentos para ayudarlo a sentirse y a mantenerse mejor:

- ① **SSRI:** aumentan el nivel de serotonina en el cerebro. Además de controlar los síntomas de la depresión, ayudan a aliviar la ansiedad. Algunos pacientes pueden experimentar efectos secundarios como aumento de peso, mareos o disfunción sexual.
- ② **SNRI:** influyen en los niveles de serotonina y norepinefrina del cerebro y pueden actuar en los aspectos relacionados con la energía y el estado de ánimo.
- ③ **Antidepresivos atípicos:** aumentan los niveles de dopamina, serotonina y norepinefrina. Además de controlar los síntomas de la depresión, algunos de estos medicamentos ayudan a aliviar la ansiedad.
- ④ **TCA y antidepresivos heterocíclicos:** elevan los niveles de norepinefrina y/o serotonina, y también pueden influir en el nivel de otras sustancias químicas en el cerebro.
- ⑤ **Inhibidores MAO:** pueden aumentar los niveles de serotonina, norepinefrina y dopamina. Dado que pueden causar graves efectos secundarios en combinación con determinados alimentos y medicamentos, asegúrese de indicarle al médico si toma otros medicamentos.

Psicoterapia

La orientación terapéutica o psicoterapia es una de las herramientas más eficaces para el tratamiento de la depresión. Es posible que con sólo hablar de sus sensaciones consiga aliviarlas. Existen diversos tipos de terapias que se utilizan para tratar la depresión. Converse con su médico para determinar cuál es la más adecuada en su caso.

Siga las indicaciones del médico para aprovechar al máximo los medicamentos. Solicite ayuda a su médico para completar la tabla de medicamentos que aparece en la página siguiente.



Cumplimiento del uso de medicamentos: ¿cuál es el mejor método?

Una de las medidas más importantes para controlar los síntomas de la depresión es tomar los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del médico.



Si no toma los medicamentos para la depresión de acuerdo con las indicaciones del médico:

- Los medicamentos no tendrán el efecto esperado.
- Los síntomas pueden reaparecer.
- Es posible que su estado de ánimo no tenga la estabilidad deseada.
- Existe la posibilidad de que los síntomas no se controlen correctamente.

“Estoy tan ocupado que a veces olvido tomar los medicamentos.”

Tomar más de un medicamento diariamente en diferentes horarios puede resultar difícil. La clave es crear una rutina que se adapte a su vida:

- De ser posible, tome los medicamentos a la misma hora que realiza otras actividades diarias, por ejemplo, en la mañana cuando se cepilla los dientes o en la noche con la cena. Consulte a su médico sobre la posibilidad de establecer una rutina.

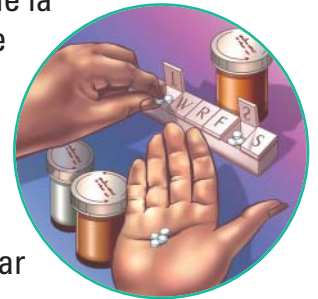
“A veces deseo dejar los medicamentos debido a los efectos secundarios.”

- Es fundamental que hable con su médico acerca de cualquier efecto secundario que experimente durante el tratamiento. No espere hasta que los síntomas empeoren de tal manera que prefiera dejar de tomar los medicamentos.

- Existen varios medicamentos disponibles con menores efectos secundarios que también son eficaces para controlar los síntomas de la depresión.

Si olvida las dosis con frecuencia, estas sugerencias pueden ayudarle:

- Utilice un pastillero con los días de la semana y llévelo cuando salga de su casa.
- Use un reloj con alarma.
- Deje una nota recordatoria en el espejo del baño.
- Deje los medicamentos en un lugar donde los vea todos los días.



Si olvida renovar sus medicamentos a tiempo:

- Coloque una nota en el almanaque que indique “Renovar el [fecha]”. Elija una fecha que sea aproximadamente una semana antes de que el medicamento se acabe.
- Asegúrese de tener las recetas suficientes hasta la próxima visita al médico.
- Solicítele al farmacéutico que le envíe un recordatorio para renovar las recetas.



Asista al consultorio periódicamente, sobre todo cuando comience a tomar los medicamentos para la depresión. Utilice el diario de control que aparece en la siguiente página para llevar un registro acerca de sus sensaciones. Lleve el diario de control cuando acuda al consultorio.



Visitas al consultorio: ¿cómo prepararse?

Antes de acudir al consultorio del médico, prepárese para realizar todas las preguntas necesarias y conversar acerca de sus sensaciones. El médico puede ayudarlo con su plan de tratamiento.

“Me incomoda hacerle algunas preguntas al médico.”

- Todas las preguntas son importantes. No tenga miedo de hablar en forma directa si no entiende algo.
- Llame a su médico si tiene algún problema con su medicamento o no está conforme con el plan.
- Pídale a algún familiar que lo acompañe a las visitas al consultorio y escriba las respuestas del médico.
- No sienta vergüenza de plantear problemas personales, como por ejemplo acerca de su vida sexual. El médico está acostumbrado a tratar esos problemas.

Si no comprende las explicaciones del médico:

- Solicite información por escrito y averigüe si está disponible en letras más grandes o en otro idioma.
- Solicítele a su médico o farmacéutico que lo ayuden a responder las siguientes preguntas.

Algunas preguntas para mi médico o farmacéutico:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento y cómo actúa?

- ¿Cómo y cuándo debo tomarlo, y por cuánto tiempo?

- ¿Cuándo y cómo debo renovar la receta?

- ¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?

- ¿Otros medicamentos sin receta o recetados pueden influir en el efecto del medicamento para la depresión?

- ¿Qué alimentos o bebidas pueden modificar los efectos del medicamento para la depresión? (por ejemplo, el pomelo o el alcohol).

- ¿Cómo puedo asegurarme de obtener el mismo medicamento para la depresión cada vez que renuevo una receta?

- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios? ¿Qué debo hacer si tengo alguno?



Ayuda contra la depresión: ¿dónde obtener asistencia?

“No creo que pueda controlar esto por mí mismo.”

Si se siente solo para controlar la depresión:

- Analice la posibilidad de pedirle a algún familiar o amigo de confianza que lo acompañe a su próxima visita al consultorio.
- Consulte al médico acerca de algún grupo de apoyo para la depresión. Para encontrar un grupo en su localidad, visite www.dbsalliance.org o llame al 800-826-3632.

Si tiene dificultades debido al costo de los medicamentos:

- Visite www.togetherrxaccess.com, www.gskforyou.com, o www.PPARx.org para obtener más información.

Si tiene pensamientos sobre el suicidio:

- Llame al 911 y solicite ayuda de inmediato antes de actuar bajo la influencia de esos pensamientos.
- No permanezca solo. Asegúrese de estar acompañado por otra persona hasta que llegue la ayuda.
- Consulte a su médico o terapeuta.
- Llame a la National Hopeline Network/National Suicide Prevention Hotline (Red Nacional de Esperanza / Línea Nacional de ayuda para la prevención contra el suicidio) (800-784-2433).

Si consume alcohol o drogas:

- Infórmese antes de decidir sobre el uso de estas sustancias.
- El abuso de drogas puede incluir drogas ilegales o fármacos recetados que se utilizan de manera incorrecta. Las drogas y el alcohol pueden interferir con los medicamentos para la depresión. Hable con su médico.
- Evite el uso de drogas ilegales y consulte a su médico acerca de todos los medicamentos recetados que toma.

Si tiene problemas en el trabajo, su casa o la escuela:

La depresión puede afectar la vida cotidiana y las relaciones.

- Tome los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del médico, incluso si se siente mejor. De lo contrario, los síntomas pueden agravarse o regresar.
- Consulte a su médico sobre la posibilidad de recibir orientación terapéutica o psicoterapia. Es importante que converse sobre las sensaciones y los problemas que experimenta.

Para obtener más información sobre los factores que pueden obstaculizar el uso de medicamentos, visite www.takingmeds.com



Más información

Depresión

www.depression.com

National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales)

800-950-NAMI (6264) www.nami.org

National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental)

866-615-6464 www.nimh.nih.gov

Mental Health America

800-969-NMHA (6642) www.mentalhealthamerica.net

Prevención del suicidio

National Hopeline Network/National Suicide Prevention Hotline

(Red Nacional de Esperanza/ Línea Nacional de ayuda
para la prevención contra el suicidio)

800-SUICIDE (784-2433) www.hopeline.com

Abuso de drogas y alcohol

Alcoholics Anonymous (Alcohólicos Anónimos)

212-870-3400 www.alcoholics-anonymous.org

(consulte los centros de su localidad en la guía telefónica)

Narcotics Anonymous (Narcóticos Anónimos)

818-773-9999 www.na.org

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

(Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo)

301-443-3860 www.niaaa.nih.gov

Apoyo para proveedores de cuidados y familiares

Families for Depression Awareness (Familias por la conciencia sobre la depresión)

781-890-0220 www.familyaware.org

Muchos de los sitios Web mencionados no pertenecen a GlaxoSmithKline. GlaxoSmithKline no tiene control editorial sobre el contenido de la información proporcionada en estos sitios Web y, por lo tanto, no garantiza que sea exacta o completa.

