



Opciones de tratamiento para la depresión y sus objetivos



La depresión puede tratarse

La depresión es una afección frecuente y grave. No es simplemente una situación de tristeza que desaparece después de un tiempo. Si está deprimido, tal vez se sienta enojado o triste la mayor parte del tiempo. Esto puede traerle dificultades para hacer las cosas normales y cotidianas.

Si su profesional sanitario le dice que usted tiene depresión, piense que es el primer paso hacia la recuperación. Pregunte qué significa en su vida el hecho de tener depresión y qué puede esperar del tratamiento. Tal vez necesite consultar a varias personas para recibir tratamiento. Podrían ser un psicoterapeuta con el que haga psicoterapia y un médico que le recete medicamentos.



La mayoría de las personas pueden sentirse mejor cuando reciben la atención que necesitan. El tratamiento adecuado en el momento adecuado puede evitar que su depresión empeore. Por eso es importante obtener ayuda apenas detecta síntomas de depresión.



El tratamiento puede llevar tiempo

El tratamiento para la depresión puede ser eficaz, pero es posible que no siempre actúe tan rápido como usted desea. Es importante no perder las esperanzas. Si sigue su plan de atención, tal vez empiece a sentirse normal.

Hable con su profesional sanitario sobre cómo se siente ahora y cómo espera sentirse cuando comience el tratamiento.

El tratamiento adecuado puede ayudarle a regresar a la vida que disfrutaba antes de tener depresión.

¿Cuáles son algunas de las opciones de tratamiento?

Los tratamientos más frecuentes para la depresión son la psicoterapia y los medicamentos. **Para la mayoría de las personas, la combinación de estas dos opciones permite obtener los mejores resultados.**



Psicoterapia



Medicamentos

La psicoterapia puede ser un tratamiento eficaz para muchas personas con depresión. Con la psicoterapia, usted habla con un asesor de salud mental sobre sus pensamientos, sentimientos y estados de ánimo.

Puede ayudarle a establecer objetivos personales, entre ellos:

- Encontrar maneras saludables de lidiar con el estrés.
- Descubrir sus “desencadenantes”, las personas o los acontecimientos que lo hacen sentirse peor.
- Tener mejores relaciones con amigos y familiares.
- Establecer una rutina con la que se sienta cómodo.

Con frecuencia la depresión se trata con medicamentos denominados antidepresivos. Los medicamentos afectan a las personas de diferentes maneras.

Estas son algunas cosas que debe saber sobre los antidepresivos:

- Algunos antidepresivos pueden tardar hasta 8 a 12 semanas en alcanzar su efecto.
- Tal vez tenga que probar con distintos medicamentos antes de encontrar el mejor para usted.
- Quizás tenga que agregar otro medicamento al que toma actualmente.
- Lleve un registro de los medicamentos que ha probado e informe a su profesional sanitario cómo se sintió cuando los tomó.

Existen muchas opciones para tratar la depresión. La mayoría de las personas observa los mejores resultados si se incluyen medicamentos y psicoterapia en el plan de tratamiento. Además, **se ha demostrado que también ayuda tener una mascota, en especial un perro.** Hable con su médico para ver cuál podría ser la mejor opción para sus necesidades.



Siga tomando su medicamento hasta que el profesional sanitario le diga que puede dejar de tomarlo



Interrumpir un medicamento antes de que su profesional sanitario le diga que lo haga, puede agravar la depresión. También puede provocar efectos secundarios.

Si usted no se siente mejor cuando el profesional sanitario lo esperaba, es posible que deba modificar la cantidad de medicamento que toma, agregar un medicamento adicional o cambiar por un medicamento diferente.

No debe cambiar la cantidad de medicamento que toma ni dejar de tomar el medicamento, incluso:

- ▶ **Si comienza a sentirse mejor**
Eso puede significar que el medicamento está haciendo efecto. Si deja de tomarlo, la depresión podría regresar.
- ▶ **Si presenta efectos secundarios**
Hable con su profesional sanitario. Es posible que algunos efectos secundarios comiencen a desaparecer a medida que el cuerpo se acostumbra al nuevo medicamento.
- ▶ **Si cree que el medicamento no está dando buenos resultados**
Muchos medicamentos pueden tardar hasta 8 a 12 semanas en alcanzar su máxima eficacia.



Comenzar un medicamento nuevo

Si su profesional sanitario le sugiere un medicamento para tratar su depresión, pregunte sobre los beneficios, los riesgos y los efectos secundarios.

Utilice la herramienta de seguimiento del estado de ánimo que está a continuación para ver cómo se siente con su nuevo medicamento. Cada recuadro representa un día.

Nombre del medicamento

Ejemplo: medicamento ABC

¿Cómo me sentí hoy?   

Mes 1

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
						

Mes 2

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb



Otros recursos

Consulte estas organizaciones para obtener más información acerca de la depresión o cómo buscar ayuda:

Depression and Bipolar Support Alliance

(Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar)
bsalliance.org | 1-800-826-3632

National Suicide Prevention Lifeline

(Red Nacional de Prevención del Suicidio)
suicidepreventionlifeline.org
1-800-273-8255

Para obtener más información acerca de la depresión, visite [lillyforbetterhealth.com/en-espanol](https://www.lillyforbetterhealth.com/en-espanol).

Todas las marcas registradas son propiedad de sus respectivos propietarios.

Material desarrollado por Lilly USA.

♻️ Impreso en papel reciclado posconsumo.

HE99262 1016 IMPRESO EN EE. UU. ©2016, Lilly USA, LLC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Lilly

The
HealthPlan