

Sobre Depresión

Salud Preventiva Edición 3: Recuperación y Tratamiento



LÍNEA DE SALUD PREVENTIVA DE COMMUNITY CARE • 1-866-639-2943 • TTY/TDD 1-877-877-3580

Mientras usted sigue en tratamiento, sus síntomas de depresión deben empezar a quitarse. Su estado de ánimo se mejorará. Tendrá más energía. Será más fácil vivir una vida normal otra vez.

Como usted se siente mejor, tal vez piensa que se ha curado la depresión cuando de hecho tal vez no es así. Quédese en tratamiento y siga tomando su medicina. Si no lo hace, los síntomas de depresión pueden regresar. Esto se llama una recaída. Una recaída se desanima a uno porque usted ha trabajado fuerte para que se quitaran los síntomas y luego regresan. Muchas veces se tiene que empezar el tratamiento de nuevo.



Más o menos la mitad de las personas con depresión solamente la tiene una vez. Para los demás, los síntomas de depresión usualmente se quitan por un tiempo y luego vuelven. La gente que ha tenido depresión más de una vez podría necesitar tratamiento y medicina por un tiempo más largo.

¿Cuándo voy a recuperarme?

La recuperación sucede en etapas. Cuando sus síntomas empiezan a mejorar tal vez se siente como se sentía antes y piensa que la depresión se haya quitado. Cuando sucede esto, es importante seguir con su medicina y terapia. Si no lo hace, los síntomas pueden regresar. Puede tener una recaída.

¿Por cuánto tiempo tomaré medicina?

Pregúntele a su doctor. La gente que recibe tratamiento para depresión usualmente toma medicina por muchos meses. Algunos se quedan con la medicina por 6 meses o más. Tome su medicina por tanto tiempo que su doctor le diga para evitar una recaída. Si usted y su doctor deciden que es tiempo de para dejar de tomar medicina, usted debe de dejarla poco a poco durante unas cuantas semanas. Dejarla de una vez puede causar efectos secundarios. Cuando usted está dejando su medicina, dígame si alguno de los síntomas de depresión regresa. Su doctor puede empezar la medicina otra vez antes de que le suceda una recaída completa.

¿Por cuánto tiempo debo ir a terapia?

Usted y su terapeuta deben hablar sobre cuándo dejar la terapia de conversación. Decidan juntos cómo usted se ha mejorado y qué necesita más trabajo. Usted y su terapeuta deben estar de acuerdo los dos que ya no necesita terapia antes de dejarla. Como el primer paso para dejar la terapia, su terapeuta podría decirle que necesita menos sesiones. Intente usar lo que ha aprendido en la terapia aun si no va tan seguido. Si usted lo necesita, su terapeuta puede empezar el tratamiento con usted otra vez.

Manejando su medicina:

Es importante recuperar de la depresión con éxito. Tome su medicina como el doctor le diga aun cuando empieza a sentirse mejor. Una caja para pastillas puede recordarle cuál medicina tomar cada día.

¿Y mis antidepresivos?

Hable con su doctor. Su doctor puede contestar sus preguntas sobre medicina para la depresión. Dígale a su doctor cómo se siente y si tiene algún efecto secundario. Anotar cosas puede ayudarlo a recordar a decirle a su doctor. No tome ninguna medicina nueva sin hablar con su doctor. No tome ninguna medicina de las que se compran sin receta, ninguna hierba, ni vitamina sin hablar con su doctor o el farmacéutico de la farmacia primero.

Vaya a todas las citas con su doctor — aun si se siente mejor.

Asegúrese que no se le acabe la medicina. Planee cuando tiene que surtir las recetas.

No tome alcohol ni use drogas de la calle mientras toma antidepresivos.

Asegúrese decirle a su doctor si tiene ganas de usar alcohol o drogas de la calle mientras toma antidepresivos. También avísele a su doctor si es que usa alcohol o drogas de la calle.

¿Qué tal si no me siento mejor?

Sentirse mejor tarda tiempo. Anticipe que su estado de ánimo se mejore poco a poco, no inmediatamente. Es raro que una persona salga rápidamente de una depresión, pero se puede sentirse un poco mejor día por día. No se desanime aun si usted no ve ningún cambio después de unos cuantos meses de tratamiento. Hable con su doctor o terapeuta sobre cómo se siente y sobre los cambios que quiere ver. Su doctor o terapeuta ayudará a encontrar un tratamiento que funciona para usted.

Si usted no está contento con su terapia, hable con su terapeuta. Hay diferentes maneras de tratar la depresión. La mayoría de los terapeutas saben cómo trabajar de diferentes maneras. Juntos pueden encontrar una manera que funciona.

¿Qué más puedo hacer para cuidarme?

Mientras empieza a mejorarse, piense en qué puede haber provocado su depresión. Piense en qué usted puede cambiar en su vida para evitar que se ponga deprimido. Reducir el estrés en su vida y las demandas en su tiempo puede ayudar.

Algunas drogas, aunque seguras cuando se toman solas, pueden causar efectos secundarios graves y peligrosos si se las toman con otras drogas. Asegúrese decirles a todos sus profesionales de la salud — que incluyen su dentista y otros especialistas médicos — sobre las medicinas que está tomando.

Ayúdenos a Ayudar a Otros

Nos gustaría saber si estos boletines ayudan a las personas con depresión. Hemos incluido una encuesta de una página con esta edición. Por favor tome unos cuantos minutos para contestar las preguntas y regrésenosla en el sobre que ya tiene el sello pagado. Usted no tiene que incluir su nombre. Sus comentarios nos ayudarán para hacer estos boletines más útiles.



Si no está seguro
adónde ir para ayuda,
llame a Community Care.
En tiempo de crisis,
llame a 911 o vaya
a la sala de emergencia
más cercana.

¿Qué puedo hacer para ayudarme a sentirme mejor?

- Mantenga un horario diario.
- Ponga metas realísticas. Separe trabajos grandes en trabajos más pequeños y haga lo que pueda como pueda. Recompénsese por cada meta que alcanza.
- Piense pensamientos positivos. Si tiene pensamientos negativos sobre sí mismo, puede intentar a cambiarlos. No se culpe a sí mismo. No espere fallar. Trate de pensar cosas buenas sobre sí mismo.
- Luche contra sus pensamientos negativos. Si usted se encuentra pensando algo negativo, trate de verlo de otra manera. Muchas veces la depresión lo hace pensar lo peor. Aléjese del problema o anote el problema. Tal vez vea que sus pensamientos negativos no tienen sentido.
 - Fíjese en cosas buenas de usted. Ver las cosas buenas lo ayuda a poner sus pensamientos negativos en perspectiva.
 - Mantenga una lista de cosas buenas, como cosas buenas que la gente le dice, y lleve la lista con usted. Esto lo ayudará a recordar que hay muchas cosas que usted hace bien.
 - Pida ayuda con decisiones grandes cuando se siente deprimido. La depresión cambia cómo usted piensa sobre sí mismo y cómo se siente sobre situaciones. Tal vez no tome decisiones claras cuando está deprimido. Si tiene que tomar una decisión grande, pídale a alguien de confianza que lo ayude como un terapeuta, un familiar, un amigo, o su doctor.
 - Pida ayuda cuando la necesita. Tal vez piense que nadie quiere escuchar de sus problemas pero hay personas que quieren ayudarlo y saben qué es lo que se siente. No tenga miedo de pedir ayuda y no piense que usted sea una carga.
- No se critique a sí mismo cuando las cosas no van bien. Todo no va como uno espera todo el tiempo. Hacer cambios positivos en su vida tarda tiempo y a veces solamente sucede por prueba y error. Tenga paciencia. Asegúrese fijarse en las cosas que se están mejorando.
- Piense en tomar clases de manejo del estrés o de autoafirmación. Estas clases enseñan maneras para tratar el estrés y cómo expresarse cuando tiene un problema.
- Piense en juntarse a un grupo de ayuda propia. Júntese a un grupo para personas que han tenido depresión. Ayudará a hablar con personas que han tenido los mismos problemas que usted.
- Consiga ayuda para problemas que hacen que el tratamiento sea más difícil. Hable con su doctor o terapeuta sobre su uso de alcohol o drogas. Usar alcohol o drogas puede empeorar la depresión. Obtener tratamiento para el abuso de drogas o alcohol, si tiene este problema, es importante para el éxito de largo plazo para tratar la depresión.
- Participe en actividades que lo hacen sentirse mejor. Ejercicio leve, ir al cine, un partido deportivo, o participar en otras actividades pueden ayudarlo.
- Trate de estar con otras personas y confíe en alguien; usualmente es mejor que estar solo.
- Recuerde que hay medicamentos y terapias que alivian el dolor de depresión. La depresión es una enfermedad que se puede tratar.



¿Preguntas?

Llame a la Línea de
Salud Preventiva
(sin cobrar):
1-866-639-2943;
TTY/TDD:
1-877-877-3580

Community Care
One Chatham Center, Suite 700
112 Washington Place
Pittsburgh, PA 15219

NON-PROFIT
US POSTAGE
PAID
PITTSBURGH, PA
PERMIT 293