

POSIBLES TRATAMIENTOS DE LA DEPRESIÓN

¿A quién acudir para tratar una depresión? Posibles tratamientos

Los **médicos de atención primaria**, también conocidos como médicos de familia o de cabecera, están sobradamente preparados para evaluar y tratar una depresión sin complicaciones. Cuando la depresión sea grave, no responda a tratamiento o haya episodios repetidos, te remitirá al **especialista en psiquiatría**. A veces puede ser necesario un ingreso hospitalario para su tratamiento.

Tratamiento



Afortunadamente, **casi el 80% de los episodios depresivos pueden ser tratados con éxito**. El método más eficaz consiste en **integrar la medicación con la psicoterapia**.

Respecto al **tratamiento farmacológico**, conviene saber que **hoy en día existen numerosas alternativas** para tratar a una persona con depresión y que la decisión de utilizar uno u otro antidepresivo **dependerá del juicio clínico del médico**, que tendrá en cuenta la eficacia del fármaco, los efectos adversos que puede causar, la edad y circunstancias físicas del paciente y los aspectos más sobresalientes de su personalidad. En general, hoy día la mayoría de los médicos comienzan con un antidepresivo del grupo de los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (**ISRS**) que ofrecen un balance entre la eficacia y los efectos secundarios óptimo. Al contrario de lo que algunas personas creen, los medicamentos antidepresivos no crean dependencia. Sin embargo, su administración debe ser supervisada cuidadosamente por un médico para determinar si se están dando en una dosis correcta. El médico debe verificar la dosificación y la efectividad del tratamiento de forma periódica. *(Advertencia: es muy importante que la administración de cualquier medicamento esté bajo la supervisión de un profesional, nunca tomarlos por cuenta propia ni dejarlos de golpe).*



En relación al **tratamiento psicológico**, existen numerosos ensayos controlados que han demostrado que la psicoterapia, en particular la **terapia cognitivo-conductual (TCC)** y la **psicoterapia interpersonal (TPI)**, es eficaz en pacientes con trastorno depresivo mayor, tanto para el tratamiento de los síntomas agudos como para disminuir la probabilidad de recaída. Los pacientes con depresión leve tienden a tener mejor pronóstico que aquellos con depresión más grave, pero la magnitud de la mejora es mayor en las personas con depresión más grave. El tratamiento psicológico tiene como objetivos principales:

- El tratamiento de los síntomas depresivos.
- Aprender a identificar los síntomas de forma precoz.
- Dar herramientas a la persona para recuperar su vida cotidiana.
- Prevenir posibles recaídas.



¿Cuánto tiempo hay que seguir el tratamiento?

Se recomienda por parte de diversos expertos europeos y americanos que, tras un primer episodio depresivo, el paciente reciba tratamiento al menos hasta seis meses, si bien se sugiere la conveniencia de prolongarlo a un año después de la remisión de los síntomas depresivos con el fin de disminuir al máximo la posibilidad de recaída.

Recaídas



Los episodios depresivos mayores **desaparecen en su totalidad en 2/3 de los casos y reaparecen en 1/3 de los casos**.

Además, cuantos más episodios se padezcan más probabilidad de presentar otros episodios depresivos.

Mantenerse alerta

Si piensas que puedes estar deprimido, **solicita ayuda lo antes posible y consulta a tu médico de atención primaria. No estás solo, no estás sola.**

Más Información



Recuerda: muchas otras personas han tenido depresión y se han recuperado. Tienes derecho a pedir ayuda a un profesional para sentirte mejor. **Déjate ayudar.**