

TRATAMIENTO Y RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DE LA DEPRESIÓN

Los tratamientos recomendados para atender la depresión son: psicoterapia, medicamentos o una combinación de ambos. Estos han demostrado ser efectivos para manejar los síntomas de la condición y evitar recaídas. Mientras más temprano se comience el tratamiento, más efectivo será el resultado.

Un profesional de salud mental como psiquiatra, psicólogo o trabajador social clínico le asistirá a seleccionar el tratamiento tomando en consideración la severidad de los síntomas, el historial médico y la preferencia del paciente.

TIPOS DE TRATAMIENTO

TERAPIAS

La psicoterapia es el conjunto de técnicas utilizadas por el terapeuta con el propósito de ayudar al paciente a manejar su condición de salud mental. A través de estas se espera que el paciente logre modificar la conducta cambiando comportamientos y pensamientos que le provocan malestar. El tipo de terapia más utilizada para la depresión es la Cognitivo Conductual.

Las terapias no sustituyen las recomendaciones médicas o la medicación. Siempre consulte con su proveedor de salud mental o con su médico primario.

MEDICACIÓN - TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

- **Antidepresivos:** medicamentos que tienen la capacidad de mejorar el estado de ánimo, la habilidad para relacionarse, concentración y memoria. La mayoría son tomados una vez al día; muchos de ellos al levantarse en la mañana. Por lo general, no producen sueño ni interfieren en el funcionamiento diario de la persona que los toma.
- **Ansiolíticos:** medicamentos que se utilizan para aliviar la ansiedad y ayudar a conciliar el sueño. En muchas ocasiones se prescriben a personas deprimidas, en conjunto con los antidepresivos.

RECOMENDACIONES

- Organice sus actividades diarias. Identifique una hora para levantarse y acostarse.
- Realice alguna actividad física. Tan solo 30 minutos al día pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo.
- Mantenga un ambiente apropiado en su hogar para vivir relajado y con ideas positivas.
- Realice actividades que sean de su agrado, tales como: manualidades, jardinería, deportes, lectura, escribir, entre otros.
- Duerma por lo menos entre 7 a 8 horas al día. Esto le permitirá descansar el cuerpo, la mente y levantarse con energía.
- Mantenga una alimentación saludable.
- Comparta con otras personas de manera saludable.
- No tome decisiones importantes hasta que se sienta mejor. Las decisiones deben ser tomadas con calma; piense, analice y actúe.
- Evite el consumo de alcohol, nicotina o drogas, lo que incluye medicinas que no le han sido recetadas.
- Cumpla con el tratamiento según recomendado por su profesional de la salud mental.



Para orientación y ayuda, llame a la línea de **Servicio al Beneficiario del Plan de Salud Menonita** **1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY** (audioimpedidos) Esta llamada es libre de costo.

www.MenonitaVital.com



PSM cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad discapacidad, o sexo. Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).

Referencias:

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm>
- <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/enfermedades/tabacismo-afecciones-mentales-depresion-ansiedad.html>
- <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-sp>