Anexo 5. Información para pacientes

Depresión

Información para el paciente, familiares y personas interesadas.

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

CONTENIDO

Introducción

¿Qué es la Depresión?

¿Qué causa la Depresión?

Tipos de Depresión

¿Qué puedo hacer si creo que tengo Depresión?

¿Qué puede ofrecerme el sistema sanitario si tengo depresión?

¿Cómo se trata la Depresión?

¿Cómo puedo ayudar a alguien con Depresión?

Más información

Este folleto ha sido elaborado a partir del conocimiento basado en la información científica disponible en el momento de la publicación.

INTRODUCCIÓN

Este folleto está destinado a personas que quieren saber qué es la depresión y qué hacer al respecto.

La depresión es uno de los trastornos mentales más frecuentes. Se estima que afecta a 1 de cada 6 españoles en algún momento a lo largo de su vida.

Si piensas que tú o alguien que tú conoces tiene depresión, tómalo en serio y busca ayuda.

Este folleto te proporciona información y ayuda útil. La guía se centra en la depresión (trastorno depresivo mayor) en adultos y comprende la depresión leve, moderada y grave.

Sin embargo, esta información no se considera específica de trastornos depresivos en determinadas poblaciones ni de otros trastornos mentales con síntomas depresivos, como por ejemplo:

- ~ Depresión infantil.
- ~ Personas con depresión mayor que tienen un trastorno físico o mental adicional.
- ~ Trastorno distímico o distimia (una forma menos grave aunque persistente de depresión que a menudo se inicia tempranamente en la vida y que puede presentarse simultáneamente a un episodio depresivo mayor).
- ~ Trastorno bipolar (un trastorno afectivo que supone cambios extremos en el estado de ánimo. Los estados de elevación emocional y energía desbordante se denominan manía; los períodos de ánimo bajo tienen los mismos síntomas que la depresión mayor).
- ~ Trastorno adaptativo con estado de ánimo depresivo (un tipo de reacción patológica al estrés de carácter menos grave que el trastorno depresivo mayor).

La información que sigue no pretende explicar la depresión en profundidad. Si tienes dudas o deseas más información puedes preguntar a tu médico u otro profesional del equipo de salud.

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión es mucho más que estar bajo de ánimo.

Aunque la mayoría de nosotros experimenta tristeza de vez en cuando, en algunas personas estos sentimientos no desaparecen y se acompañan de otros síntomas que provocan malestar o dificultades para desarrollar su vida cotidiana. Estas personas pueden tener un trastorno denominado depresión.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

- ~ Los síntomas de la depresión pueden variar de una persona a otra. Los síntomas fundamentales son:
- ~ Ánimo bajo, tristeza o sentimientos de desesperanza, o
- ~ Pérdida de interés en las actividades con las que se disfrutaba o tener escaso placer al realizarlas la mayoría de los días durante las últimas semanas.
- ~ Otros posibles síntomas que se presentan con cierta frecuencia son:
- ~ Irritabilidad (enfadarse fácilmente).
- ~ Ganas de llorar sin motivo aparente.
- ~ Pérdida de energía o cansancio.
- ~ Problemas de sueño
- ~ Cambios en el apetito, que a veces conduce a variaciones en el peso.
- ~ Dificultad para concentrarse o problemas de memoria.

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

~ Pérdida del interés sexual
~ Sentimientos de inutilidad o culpa.
~ Pensamientos negativos, excesivas críticas hacia uno mismo.
~ Deseos de muerte o ideas suicidas.

A menudo las personas con depresión también experimentan preocupaciones constantes que les produce ansiedad. Esto puede ocasionar síntomas físicos como dolor, palpitaciones cardiacas o molestias abdominales. En algunas personas estos síntomas físicos son su principal queja y a veces llegan a sentirse tan mal que desearían estar muertas.

La depresión puede hacer que la tarea más pequeña parezca escalar una montaña

¿QUÉ CAUSA LA DEPRESIÓN?

Diferentes sucesos pueden actuar como desencadenantes de la depresión en personas diferentes. Algunas veces, la depresión aparece sin una causa aparente.

Algunas circunstancias que aumentan el riesgo de depresión son:

~ Haber sufrido algún episodio depresivo en el pasado.
~ Antecedentes en la familia de personas deprimidas.
~ Experiencias de pérdidas o estrés, incluyendo fallecimiento de seres queridos, desempleo, soledad, cambios en el estilo de vida o problemas en las relaciones interpersonales.
~ Situaciones conflictivas en tu entorno (por ejemplo, tu trabajo, hogar u otros contextos).
~ Haber sufrido traumas físicos o psicológicos.
~ Enfermedad física seria o problemas crónicos de salud.
~ Algunas medicinas (puedes consultarlo con tu médico).
~ Abusar del alcohol o consumir otras drogas pueden empeorar la depresión.
~ Algunas mujeres pueden ser más vulnerables a la depresión después del parto, especialmente si tienen alguno de los factores de riesgo enunciados arriba.
~ Experiencias positivas tales como una relación cercana con una pareja, amigo, familia o compañeros suelen ayudar a prevenir la depresión.

TIPOS DE DEPRESIÓN

Algunas personas tienen un episodio de depresión mayor sólo una vez en la vida. Sin embargo, cerca de la mitad de las personas que han tenido un episodio de depresión, tienen al menos otro más. La duración del episodio depresivo es variable, aunque la mayoría se sienten mejor al transcurrir entre 4 y 6 meses. En algunos casos, los síntomas pueden persistir durante mucho más tiempo (la depresión que perdura 2 o más años se denomina depresión crónica).

La gravedad de la depresión varía enormemente.

Algunas personas tienen solamente unos pocos síntomas que afectan a su vida cotidiana de forma parcial o la limitan sólo en algún aspecto específico. Esta es la denominada depresión leve. Otras personas pueden tener muchos más síntomas que llegan a causar un deterioro o incapacidad generalizada; en este caso, la depresión se califica como moderada o grave.

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

¿QUE PUEDO HACER SI PIENSO QUE TENGO DEPRESIÓN?

Si piensas que puedes estar deprimido, solicita ayuda lo antes posible.

No tienes por qué enfrentarte con la depresión tú solo. Puedes hacer alguna de estas cosas:

- ~ Hablar con alguien de tu confianza sobre tus sentimientos. Por ejemplo, alguien de tu familia, tu pareja, un amigo o cualquier otra persona que consideres.
- ~ Hablar con tu médico u otro profesional sanitario. De esta manera podrás recibir un diagnóstico adecuado, conocer las opciones de tratamiento y participar en la toma de decisiones respecto al mismo.
- ~ Si tienes pensamientos relacionados con hacerte daño es buena idea hablar con alguien de tu confianza que pueda estar contigo hasta que te sientas mejor. También puedes llamar al teléfono de emergencias (061, 112), buscar ayuda médica en el punto más cercano o solicitar apoyo telefónico específico para pacientes con ideas suicidas (consulta la sección de información adicional).
- ~ Contactar con un grupo de apoyo. Ciertas ONG y asociaciones disponen de este servicio de ayuda en algunas ciudades.
- ~ Aprender más cosas sobre la depresión, de manera que puedas entender mejor tus síntomas y su significado.

Si hablas con alguien y sientes que no te entiende, habla con alguien más.

También puede ser beneficioso que mejores tu salud general con actividad física diaria y una dieta saludable. Algunas formas de autoayuda se describen en las páginas siguientes. Puede ser muy duro hacer algunos de estos cambios cuando estás deprimido, por lo que puedes recurrir a amigos y a la familia para que te apoyen.

No pienses que sólo es cuestión de endurecerte ni recurras al alcohol o a las drogas; esas cosas no ayudan.

¿QUÉ PUEDE OFRECERME EL SISTEMA SANITARIO SI TENGO DEPRESIÓN?

Información y apoyo

Si tienes depresión, los profesionales sanitarios pueden proporcionarte información y apoyo. Esta información se refiere a la naturaleza, curso y posibilidades de tratamiento, así como información respecto a recursos comunitarios y de autoayuda.

Dado que existen diferentes opciones terapéuticas, conviene que dispongas de información suficiente sobre la enfermedad y el tratamiento propuesto antes de iniciarlo. Es importante que te sientas implicado en cualquier decisión y que percibas que el profesional sanitario que te atiende tiene en cuenta tus preferencias.

En general, los profesionales utilizarán un lenguaje comprensible para ti y, en la medida de lo posible, evitarán los tecnicismos médicos. Si no entiendes algo, es preferible que lo preguntes a que te quedes con la duda.

Confidencialidad

Las entrevistas entre un paciente con depresión y los profesionales sanitarios están reguladas por reglas que protegen la confidencialidad.

Tu médico de atención primaria (MAP)

Tu MAP es probablemente la primera persona en el servicio de salud con la que puedes contactar debido a tu depresión. La mayoría de las personas con depresión pueden ser atendidas eficazmente por su MAP. Te hará preguntas sobre tus sentimientos, pensamien-

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

tos, conductas, cambios recientes en tu vida o salud física y antecedentes familiares de trastornos mentales, entre otros aspectos. Es importante que seas tan abierto como sea posible sobre las cosas que consideres de interés para comprender lo que te pasa. Como ya hemos visto, debido a que la depresión tiene diferentes causas y diferentes síntomas, cada persona con depresión recibe un tratamiento personalizado.

Servicios especializados de salud mental

Tu MAP puede considerar que necesitas atención por parte de un especialista en salud mental, especialmente si tu depresión es grave, no responde al tratamiento o en casos de episodios repetidos. Sólo muy ocasionalmente, las personas con depresión son hospitalizadas.

¿COMO SE TRATA LA DEPRESIÓN?

Hay varios tratamientos que te pueden ayudar y que han probado su eficacia en la depresión. Entre ellos, podemos citar:

- ~ Técnicas de autoayuda.
- ~ Terapias psicológicas.
- ~ Terapia farmacológica.

La depresión leve puede mejorar por sí sola sin tratamiento o con asesoramiento sobre cómo afrontar los problemas. Resultan eficaces la autoayuda y las terapias psicológicas. Las terapias psicológicas incluyen counselling (consejo/orientación) y otras terapias específicas para la depresión. Los fármacos antidepresivos también ayudan en algunos casos.

Algunas personas utilizan procedimientos alternativos o complementarios, como la acupuntura, el yoga, el masaje o ciertos suplementos alimentarios, aunque no hay pruebas firmes que permitan recomendarlos. La hierba de San Juan es una terapia herbal que podría resultar útil, pero puede producir interacciones serias con una amplia gama de medicinas de uso frecuente como anticonceptivos orales, anticoagulantes y anticonvulsivantes. Consulta con tu médico ya que su uso no es inocuo.

Para la depresión moderada, las terapias psicológicas y los fármacos antidepresivos funcionan igual de bien.

Para la depresión grave, lo más recomendable son los fármacos combinados con terapia psicológica. En unos pocos casos, está indicada la terapia electroconvulsiva (TEC) o electrochoque que pese a su mala fama resulta un tratamiento seguro, rápido y eficaz, que se administra en el hospital bajo anestesia general.

Ten en cuenta que existen profesionales de la salud expertos en la evaluación y tratamiento de la depresión que pueden ayudarte. El tratamiento más adecuado depende de cada caso concreto y de tus preferencias. Lo principal es utilizar un tratamiento que funcione, dándole el tiempo necesario para que eso ocurra. Permanece en contacto con tu médico de atención primaria, especialmente si el tratamiento utilizado parece que no te ayuda a mejorar. No siempre el primer tratamiento propuesto produce los resultados esperados.

Técnicas de autoayuda

Planifica el día

Cuando uno experimenta sentimientos de tristeza o depresión, puede ser realmente difícil ponerse en marcha para hacer cualquier cosa. Sin embargo, cuanto más activo estés, mayor probabilidad habrá de que te sientas mejor.

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

Los siguientes consejos suelen resultar útiles:

~ Puedes hacer un listado con las actividades que te propones hacer cada día (con la ayuda de alguien si es necesario).
~ Mantén ese listado a la vista.
~ Al principio, no seas muy exigente contigo mismo.
~ Es importante hacer una actividad gratificante al menos una vez al día.
~ Planifica hacer alguna actividad física cada día.
~ Si incumples algún punto de tu plan, salta a la siguiente actividad.
~ Si no te apetece hacer nada en absoluto, planifica realizar alguna actividad con otras personas.
~ Comprueba cómo varía tu estado de ánimo en función de tus progresos y comparte este hecho con los demás.

Manejo del estrés

~ Si los problemas parecen asfixiarte, considera uno de cada vez.
~ Disfruta con las pequeñas cosas, consigue tiempo para ti mismo.
~ Aprende a reconocer cuando necesitas parar, todos tenemos un límite. No seas demasiado severo contigo mismo.

Actividad física

~ Aumenta tu actividad física y consigue aire fresco y luz natural cada día.
~ Una rutina regular de ejercicio enérgico es ideal, pero cualquier actividad física es mejor que ninguna.
~ Es posible que una actividad dirigida en grupo pueda mejorar el cumplimiento de este objetivo más fácilmente.
~ Si tienes dudas sobre el tipo de ejercicio físico más adecuado para ti, consulta con tu médico.

Problemas del sueño

~ Mantén una rutina en tus horarios de sueño.
~ Realiza algo relajante antes de irte a dormir.
~ Evita las siestas o dormir durante el día, pueden agravar el problema.
~ Evita o reduce los excitantes (café, bebidas energéticas o con cola, tabaco o alcohol, especialmente desde el atardecer).
~ Si no puedes dormir, levántate y vete a otra habitación (puedes ver la televisión o leer) hasta que te sientas somnoliento. No te quedes en la cama preocupándote sobre tus dificultades para dormir.
~ No te duermas en el sofá.

Abuso de alcohol y otras drogas

~ El abuso de alcohol o el consumo de otras drogas pueden hacer que tu depresión empeore y generar otros problemas.
~ Pide ayuda a tus amigos, familia o tu médico para disminuir el consumo o lograr la abstinencia.
~ Si lo necesitas, existen dispositivos sanitarios especializados en el tratamiento de estos problemas.

Terapias psicológicas

En el sistema sanitario, pueden proponerte tratamientos que han sido específicamente diseñados para personas con depresión, como la terapia cognitivo-conductual, la terapia

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

interpersonal y la terapia de pareja. La investigación ha demostrado que estas terapias resultan efectivas y pueden ayudar a reducir la aparición de nuevos episodios en el futuro (recurrencia).

La terapia cognitivo-conductual se centra en modificar los estilos negativos de pensamiento y conducta que contribuyen a desencadenar y mantener la depresión. Las personas con depresión moderada o grave tienen normalmente de 16 a 20 sesiones de terapia cognitivo-conductual durante varios meses (aunque puede ser más larga o más corta dependiendo de circunstancias o necesidades individuales).

La terapia interpersonal ayuda a las personas con depresión a identificar y manejar problemas específicos en las relaciones con la familia, amigos, compañeros y otras personas.

Si con terapia psicológica individual no mejoran tus síntomas depresivos y tienes pareja, podrían sugerirte una terapia de pareja en la que participaríais ambos.

Estas terapias son proporcionadas por profesionales entrenados en estas técnicas y expertos en su uso, normalmente psicólogos clínicos o psiquiatras.

Terapia farmacológica

Los principales fármacos utilizados en el tratamiento de la depresión se denominan antidepresivos. Estos medicamentos funcionan incrementando en el cerebro la actividad y los niveles de ciertas sustancias químicas denominadas neurotransmisores, que ayudan a mejorar tu estado de ánimo. Hay varias clases diferentes de antidepresivos.

Si dispones de suficiente información sobre los antidepresivos, tus preferencias pueden ser tenidas en cuenta. Tu médico también puede valorar los resultados y tu experiencia con cualquier tratamiento previo.

Es importante saber que los antidepresivos no generan adicción ni necesidad de tomar más medicación para sentir los mismos efectos a medida que pasa el tiempo.

La mayoría de los tratamientos necesitan algún tiempo para obtener resultados

Antes de que una persona comience a tomar antidepresivos, debe tener en cuenta que la medicación necesita cierto tiempo para funcionar (normalmente se necesitan varias semanas para experimentar alguna mejoría y determinar si un fármaco resulta útil). Por lo tanto, debes seguir tomando la medicación como te han prescrito incluso si al principio tienes dudas sobre sus beneficios.

Tu médico puede informarte sobre los efectos secundarios que son esperables con tu medicación. La mayoría son tolerables por casi todas las personas. Aunque los antidepresivos no generan adicción, pueden experimentarse ciertos síntomas al retirarlos. Estos síntomas pueden consistir en mareo, náuseas, ansiedad y cefaleas; normalmente resultan de intensidad leve, aunque algunas veces tienen mayor intensidad, sobre todo si la medicación se interrumpe bruscamente.

El período de tiempo durante el que se recibe tratamiento con antidepresivos varía de una persona a otra. Normalmente se recomienda mantener la medicación un mínimo de 6 meses con la misma dosis con la que obtuviste mejoría. En algunos casos, tu médico puede aconsejarte modificar la dosis o cambiar el tipo de antidepresivo.

Recuerda: si te han prescrito un fármaco antidepresivo, tu médico puede explicarte:

- Sobre qué síntomas actúa
- Cuánto tiempo tardará en actuar
- Cuánto tiempo necesitarás tomarlo
- Cuáles son sus posibles efectos secundarios

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A ALGUIEN CON DEPRESIÓN?

Puede resultar muy duro ver que un ser querido está deprimido. No sería raro que te sintieses muy agobiado, desorientado o avergonzado por lo que está pasando.

La familia, pareja y amigos íntimos de personas con depresión han encontrado que resultan de utilidad las siguientes estrategias:

- ~ Aprende sobre la depresión, su tratamiento y lo que puedes hacer para ayudar a su recuperación.
- ~ Considérate a ti mismo como parte del equipo de apoyo y tratamiento.
- ~ No pienses que la persona con depresión no desea mejorar, aunque a veces te lo parezca. Trata de ver los síntomas como lo que son: parte de un trastorno.
- ~ Ayúdale a reconocer las fuentes de estrés y a encontrar la forma más adecuada para hacerle frente. Quizá sea necesaria tu colaboración en la solución de algunos problemas que preocupan especialmente a tu familiar o amigo.
- ~ Anímale a ser más activo, pero sin forzarlo excesivamente y sin hacerle críticas o reproches, ya que eso puede hacer que las cosas empeoren.
- ~ Ayúdale a llevar una vida sana, a realizar algo de ejercicio físico y a divertirse.
- ~ Dedica parte de tu tiempo a estar con él o ella.
- ~ Elogia cada uno de sus avances, especialmente al principio y por muy pequeños que sean.
- ~ Anímale a mantener el tratamiento prescrito y a evitar el alcohol y otras sustancias tóxicas.
- ~ De entrada, toma en serio cualquier pensamiento de suicidio. No temas hablar con él sobre este tema abiertamente. Si tu familiar se siente inseguro respecto a hacerse daño, permanece con él o ella. Puedes contactar con personal sanitario o utilizar el teléfono del servicio de emergencias (061, 112).

Si estás al cuidado de alguien con depresión grave es fundamental encontrar tiempo para ti sin sentirte mal o culpable. Convivir con un familiar con depresión puede desgastar, por lo que es importante cuidarse lo más posible y mantenerse bien psicológicamente.

MÁS INFORMACIÓN

- ~ Teléfono Urgencias……061 o 112.
- ~ Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con enfermedad mental (ofrecen información y apoyo a familiares y pacientes y también disponen de algunos recursos psicosociales). www.feafes.com.
- ~ Teléfono de la Esperanza (tienen teléfono de crisis 24 horas en las principales poblaciones españolas). www.telefonodelaesperanza. org.

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.