

## Depresión: ¿Qué hacer si no estoy mejorando? - [Depression: What If I'm Not Getting Better?]



El tratamiento puede ayudarle a recuperarse de la depresión. Pero es posible que no todos sus síntomas desaparezcan a la vez. Debido a que es posible que su depresión mejore poco a poco con el tiempo, podría ser difícil notar cuando cambien los síntomas.

Es posible que se necesite una combinación de tratamientos para que usted mejore, como medicamentos y asesoría psicológica. Si su primer tratamiento no le funciona, no se dé por vencido. Usted y su médico podrían decidir probar uno diferente hasta que usted mejore.

Muchas personas prueban varios medicamentos hasta encontrar el que mejor les funciona. Usted y su médico podrían decidir acerca de una combinación de medicamentos. Si no se siente mejor en el tiempo en que se supone que le ayuden los medicamentos, dígaselo a su médico o al consejero que esté tratando su depresión.

### Medicamentos

Con frecuencia se utilizan antidepresivos para tratar la depresión. Es posible que empiece a sentirse mejor entre 1 y 3 semanas después de

empezar con los antidepresivos. Puede necesitar hasta 6 a 8 semanas para ver más mejoría. Si usted tiene problemas o inquietudes respecto de los medicamentos, o si no nota ninguna mejoría en 3 semanas, hable con su médico.

Una vez que empiece a sentirse mejor, es probable que su médico le diga que continúe con el medicamento durante al menos 6 a 12 meses. Esto puede ayudarle a evitar que regrese la depresión.

Tome el medicamento exactamente como se lo indique el médico. Asegúrese de entender cuánto medicamento necesita tomar y con qué frecuencia. Si usted toma el medicamento de otro modo que el que le haya indicado el médico, su depresión podría regresar o empeorar.

Dejar de tomar los antidepresivos puede provocar efectos secundarios y podría causar que la depresión vuelva o empeore. Si está planeando dejar de tomar su medicamento, hable primero con su médico acerca de cómo hacerlo con seguridad.

La razón principal de que la gente deje de tomar su medicamento son los efectos secundarios. Muchos efectos secundarios desaparecen con el tiempo. Hable con su médico si le preocupan los efectos secundarios.

Combinar el medicamento con asesoría psicológica podría funcionar mejor que recibir solo cualquiera de esos tratamientos.

### Otros tratamientos

Además de los medicamentos y la asesoría psicológica, usted puede hacer cosas en su vida cotidiana que lo ayuden con la depresión.

- **Reciba apoyo de sus seres queridos.** Dígales a sus familiares y amigos cómo se siente. Hablar con otras personas puede ayudarlo a sentirse mejor.
- **Evite el alcohol y las drogas ilegales.** Consumir alcohol y drogas ilegales puede causarle problemas en la vida y hacer que empeore la depresión.
- **Haga ejercicio con regularidad.** El ejercicio puede ayudarlo a sentirse mejor emocionalmente.
- **Duerma bien.** La falta de sueño puede provocar tensión y problemas de salud. Hable con su médico si tiene problemas para dormir.
- **Siga una dieta saludable.** Una dieta saludable es importante para su salud y bienestar en general.
- **Siga participando en actividades que disfrute.** Hacer cosas que disfrute puede ayudarlo a mantener la mente alejada de aquello que le causa estrés.

- **Busque tratamiento para otros problemas de salud que tenga.** Hable con su médico de cualquier otra afección que tenga aparte de la depresión.

## Señales de que la depresión está empeorando

### Llame a su médico de inmediato si:

- Presenta síntomas nuevos o un cambio en los que ya tenía.
- Se siente triste o desesperado.
- Empieza a evitar a otras personas.
- Pierde interés en sus actividades cotidianas.

## Cuándo llamar al 911

### Llame al 911 o vaya de inmediato al hospital si:

- Piensa que no puede impedir lastimarse a sí mismo o a los demás.
- Tiene pensamientos suicidas.
- Escucha voces.