

una serie de hojas informativas
escritas por expertos en el campo
de la enfermedad hepática

Tratamiento de los Efectos Secundarios: Depresión

Lucinda Porter, Enfermera titulada

En los ensayos clínicos sobre tratamientos contra el VHC, entre el 20% y el 30% de los pacientes mostraron depresión como efecto secundario del peginterferón con la ribavirina. Algunos médicos creen que este porcentaje en realidad es más elevado. El grado de depresión puede oscilar de leve a grave. En los ensayos clínicos, del 1% al 2% de los pacientes declararon tener pensamientos suicidas o intentos de suicidio; el 2% interrumpió la terapia antes de tiempo debido a la depresión.

Según la declaración de Consenso de los Institutos Nacionales de la Salud (EE.UU.) sobre la infección por el VHC, para que el tratamiento contra la hepatitis C sea eficaz es necesario tomar la dosis prescrita de los medicamentos durante el período prescrito. Las reacciones adversas que alteran la calidad de vida pueden obstaculizar este objetivo, por lo que es importante abordar los efectos secundarios con prontitud, de forma intensiva y con el método adecuado.

Cuando se plantee iniciar un tratamiento, informe a su médico si tiene antecedentes de depresión o de alguna enfermedad hepática. Es especialmente importante notificarlo cuando si se ha sufrido depresión grave, internamiento por alguna enfermedad psiquiátrica o intentos de suicidio.

Nota importante: El interferón puede provocar o agravar trastornos neuropsiquiátricos potencialmente mortales.

La decisión de tomar o no tomar antidepresivos

En ocasiones, es posible utilizar antidepresivos junto con el tratamiento anti-VHC. Muchos pacientes aseguran que los antidepresivos mejoran enormemente su calidad de vida mientras siguen un tratamiento para el VHC. La depresión no es un efecto secundario que se experimente de inmediato. Es común que los pacientes no se den cuenta de que tienen depresión hasta que llevan tratándose de 4 a 12 semanas, o incluso más tiempo. Además, los antidepresivos pueden tardar de 6 a 8 semanas en surtir efecto de verdad. Por todo ello, los pacientes necesitan decidir si van a comenzar a tomar antidepresivos antes de la terapia anti-VHC, o si prefieren comenzar el tratamiento antiviral y después tomar antidepresivos si ven que los necesitan. Puesto que los antidepresivos pueden mitigar también otros síntomas derivados de la terapia como la fatiga y el insomnio, algunos médicos los recetan por sistema antes de iniciar el tratamiento anti-VHC. Consulte con su médico sobre la mejor opción en su situación particular.

Síntomas de la depresión

Los síntomas de la depresión provocada por el tratamiento anti-VHC son similares a los de una depresión normal. Algunos de ellos son: tristeza, estar "bajo" de ánimos o apagado, fatiga, irritabilidad, cambios de humor, sensación de apatía o vacío, incapacidad de concentrarse, cambio de apetito y pensamientos autodestructivos o suicidas. Los pacientes con antecedentes de depresión pueden manifestar la depresión provocada por el interferón de forma diferente a su experiencia anterior. Por ejemplo, un paciente que en el pasado haya manifestado la depresión con sentimientos introvertidos, puede manifestarla con enfado e irritabilidad durante el tratamiento.

Nota importante: Si tiene pensamientos suicidas o piensa en hacerse daño a sí mismo/a o a otras personas, busque ayuda profesional de inmediato.

Ayuda contra la depresión

Si cree que sufre fatiga o cambios de humor, como irritabilidad, anhedonia (falta de placer) o algún signo de depresión, consulte con su médico. Los antidepresivos son la forma habitual de tratar la depresión. Estos medicamentos pueden mejorar radicalmente la calidad de vida durante el tratamiento. Dado que los antidepresivos tardan algún tiempo en surtir efecto, no debe esperar resultados inmediatos. Algunas personas notan una mejoría de los síntomas en una o dos semanas, pero lo normal es tener que tomar la medicación con regularidad de seis a ocho semanas antes de sentir totalmente sus efectos beneficiosos. Cuando llega el momento de dejar los antidepresivos, es necesario ir reduciendo las dosis poco a poco. Algunos pacientes esperan más de un mes tras haber finalizado el tratamiento anti-VHC antes de sentirse listos para dejar los antidepresivos.

Nota importante: Nunca debe dejar de tomar una medicación sin consultar antes con su médico.

Efectos secundarios de los antidepresivos

Existen muchos tipos diferentes de antidepresivos. Estos medicamentos pueden provocar también efectos secundarios, pero suelen ser leves. Sin embargo, algunos efectos secundarios pueden llegar a ser graves, y es preciso informar al médico sobre aquellos que sean inusuales, molestos o afecten a sus actividades cotidianas. Las reacciones adversas más comunes de los antidepresivos son: sensación de mareo, dolores de cabeza, náuseas, agitación nerviosa y problemas sexuales. En ocasiones, los efectos secundarios de un fármaco resultan positivos. Por ejemplo, si padece insomnio, el antidepresivo puede ser beneficioso, ya que es un poco sedante.

Nota importante: Evite el alcohol, ya que puede empeorar la depresión, interactuar con los antidepresivos y reducir su eficacia.

Todos los medicamentos pueden causar reacciones alérgicas. Informe a su médico sobre las posibles alergias que tenga. Los antidepresivos pueden también interactuar con determinados fármacos o con otras enfermedades. Informe a su médico sobre todos los medicamentos con y sin receta, drogas ilegales o remedios a base de plantas medicinales que esté utilizando, ya que éstos pueden alterar el funcionamiento de los antidepresivos. Por último, consulte con su médico si siente síntomas fuera de lo común o si sus síntomas empeoran.

Autoayuda

La mente y el cuerpo no están separados ni son independientes. El cuerpo influye sobre la mente y la mente sobre el cuerpo. El estrés puede debilitar el sistema inmunitario y dificultar la resistencia ante las enfermedades. No sentirse bien contribuye a aumentar la fatiga y a agravar la depresión. Para romper el ciclo de la depresión puede ser preciso utilizar un método que englobe mente y cuerpo. Hay distintos modos de sobrellevar mejor esta etapa de su vida. Las siguientes sugerencias no pretenden sustituir a la consulta médica, pero pueden mejorar su calidad de vida:

Apoyo:

Busque un grupo de apoyo, ya sea para el VHC o para la depresión. Pida ayuda a sus familiares y amigos. Evite el aislamiento.

Evite o reduzca el estrés:

Existen muchas técnicas para sobrellevar el estrés. El yoga, la

meditación y las clases de relajación son algunos ejemplos. Algunos empleadores, centros de salud y servicios de educación para adultos ofrecen clases de control del estrés.

Ejercicio:

Trate de practicar algo de actividad física todos los días. Aunque no le guste hacer ejercicio, busque algún modo de mover el cuerpo. Se puede disfrutar de la actividad caminando, cuidando el jardín o bailando.

Sueño:

Duerma 8 horas como mínimo por las noches. Consulte a su médico si tiene insomnio o problemas para dormir de forma habitual.

Evite el alcohol y otras sustancias tóxicas:

El alcohol, el tabaco, el exceso de cafeína y las drogas ilegales pueden causar depresión y ansiedad o agravarlas. El alcohol es depresivo e incompatible con el VHC. El tabaco y la cafeína son estimulantes y pueden aumentar la ansiedad.

Siga una dieta saludable:

Trate de seguir una dieta baja en grasas y rica en fibras. Coma alimentos variados, que incluyan frutas, verduras y cereales integrales.

Encuentre un equilibrio entre el descanso y la actividad:

Aparte un período de descanso todos los días. Márquese un ritmo, tome descansos, planifique con antelación y delegue responsabilidades en otras personas.

Practique el pensamiento positivo:

Escúchese por dentro. Trate de sustituir los pensamientos negativos por mensajes de esperanza y afirmación. Practique el pensamiento positivo incluso si no cree en él. Con el tiempo, el pensamiento positivo puede convertirse en un hábito y ayudarle a mejorar muchos aspectos de su salud.

Busque formas de reír y divertirse:

Trate de escoger al menos una actividad placentera y de encontrar tiempo para practicarla con frecuencia. Puede que la risa no sea “la mejor medicina”, pero desde luego ayuda.

Recuerde que el tratamiento VHC no dura toda la vida. Llegará el momento en que lo termine y con él se irán los efectos secundarios. Sea todo lo paciente que pueda, busque apoyo y trate de vivir sin complicaciones. Independientemente del resultado que arrojen las analíticas, usted tiene derecho a sentirse bien por haber sobrellevado el proceso. Intentarlo con la mejor disposición es todo un triunfo en sí mismo.

Puede consultar otras recomendaciones para sobrellevar la depresión en las siguientes hojas INFORMATIVAhcsp:

- Depresión: Consejos de autoayuda
- El VHC y la depresión
- Tratamiento del VHC y depresión: Para familiares y amigos
- Tratamiento médico de la depresión
- Salud mental: Depresión
- Salud mental y VHC: Cómo tratar la depresión
- Salud mental y VHC: Recursos

Recursos

Mental Health (Salud mental)

American Association of Suicidology (Asociación Estadounidense para el Estudio del Suicidio)

www.suicidology.org

4201 Connecticut Ave., NW Suite 408

Washington, DC 20008

(202) 237-2280

Canadian Mental Health Services (Servicios Canadienses de Salud Mental)

www.cmha.ab.ca

328 Capital Place

9707-110 Street NW

EDMONTON, Alberta T5K 2L9

(780) 482-6576

Centre for Suicide Prevention (Centro para la Prevención de Suicidios, Canadá)

Suite 320, 1202 Centre Street S.E.

Calgary, AB T2G 5A5

(403) 245-3900

www.suicideinfo.ca

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA) (Alianza de Apoyo contra la Depresión y el Trastorno Bipolar)

www.dbsalliance.org

730 N. Franklin Street, Suite 501

Chicago, Illinois 60610-7224

(800) 826-3632

Dr. Ivan's Depression Central (Central contra la Depresión del Dr. Ivan)

www.psycom.net/depression.central.html

National Alliance for the Mentally Ill (NAMI) (Alianza Estadounidense para Enfermos Mentales)

www.nami.org

Colonial Place Three 2107 Wilson Blvd., Suite 300

Arlington, VA 22201

(800) 950-NAMI (6264)

National Foundation for Depressive Illness, Inc. (Fundación Estadounidense para la Enfermedad Depresiva)

www.depression.org

P.O. Box 2257

New York, NY 10116

(800) 239-1265

National Institute of Mental Health (Instituto Nacional para la Salud Mental, EE.UU.)

www.nimh.nih.gov

Departamento de información y preguntas

6001 Executive Boulevard Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9666

(301) 443-4513

Descargo de responsabilidad: El diagnóstico y tratamiento de los trastornos psiquiátricos y otros problemas médicos exigen la consulta con un profesional médico. La información contenida en este artículo se presenta con fines educativos únicamente. NO debe utilizarse como sustituto del diagnóstico y tratamiento profesional para ninguna afección mental o psiquiátrica. Consulte con un profesional de la salud si la información indicada en este documento le lleva a creer que usted o alguien que conoce puede padecer una enfermedad psiquiátrica o de otro tipo.

Algunas partes de esta Hoja Informativa se han extraído del artículo "Cómo sobrellevar la depresión y la hepatitis C", escrito por Lucinda Porter, enfermera, y por el Dr. Erik Dieperink y publicado por el Hepatitis C Support Project. Los autores conceden permiso para utilizar este texto.

Para obtener más información acerca de la hepatitis C, la hepatitis B y las coinfecciones con el VHC, visite www.hcvadvocate.org.

• hoja INFORMATIVAhcsp •

Una publicación del Hepatitis C Support Project

**Director ejecutivo
Redactor jefe de las
publicaciones del HCSP**
Alan Franciscus

Diseño
Paula Fener

Producción
C.D. Mazoff, PhD

Traducción
Clara Maltrás

Dirección de contacto
Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037
alanfranciscus@hcvadvocate.org

La información presentada en este folleto tiene como fin ayudarle a comprender y tratar el VHC y no pretende servir de asesoramiento médico. Todas las personas con el VHC deben consultar con un profesional médico para obtener diagnóstico y tratamiento contra el VHC. Esta información la ofrece el *Hepatitis C Support Project* • una organización sin ánimo de lucro para la educación, el apoyo y la defensa de intereses de las personas afectadas por el VHC • © 2008 *The Hepatitis C Support Project* • Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca la autoría del *Hepatitis C Support Project*.