Informaciones para pacientes con depresión

Participación de pacientes en las decisiones médicas

Estimados pacientes:

Durante su consulta médica han surgido indicios que hacen suponer que sus molestias están relacionadas con una enfermedad depresiva. Es comprensible que ahora tenga preguntas sobre este tema. En este texto le ofrecemos informaciones importantes para que comprenda mejor esta enfermedad. Cuanto más sepa sobre la depresión mejor podrá colaborar con su médico para encontrar juntos un tratamiento adecuado e idóneo.

Esta información es para su uso personal. Recomendamos llevar esta información la próxima vez que visite a su médico, para poder tratar con este los puntos más importantes. También puede dársela a su familia o a amigos, para que también estos pueden informarse y comprender mejor su enfermedad así como el tratamiento.

© Deutscher Ärzte-Verlag: M. Härter et al., Praxismanual Depression

Información práctica: Lo más importante sobre la depresión

1. Lo más importante sobre la depresión.
2. ¿Qué personas enferman de una depresión?
3. ¿Qué es una depresión?
4. ¿Cómo sé que tengo una depresión?
5. ¿Qué puedo hacer?
6. ¿Qué personas pueden ayudarme?
7. ¿Qué tipo de tratamiento puedo recibir ?
8. ¿Quién debería consultar a un especialista?

1. Lo más importante sobre la depresión:

Las depresiones son enfermedades frecuentes. La depresión es una severa enfermedad médica que puede tratarse con éxito. No hay motivo para avergonzarse por tener síntomas depresivos y a las personas con depresión no se les pueden 'reprochar' sus sentimientos.

2. ¿Qué personas enferman de una depresión?

Cualquier persona a cualquier edad puede enfermar de una depresión. Se supone que aproximadamente el 20% de todas las personas enfermerán por lo menos una vez en su vida de una depresión. En Alemania padecen actualmente más de 4 millones de personas de esta enfermedad. Con lo cual la depresión es uno los trastornos psíquicos más frecuentes. El índice de depresión en las mujeres es casi el doble que en los hombres.

3. ¿Qué es una depresión?

Tener una depresión significa más que estar triste o estar decaido después de una pérdida importante. La depresión es una disfunción física (como por ejemplo diabetes, tensión alta) y del ánimo que afecta a sus pensamientos, sus sentimientos, su salud corporal y su comportamiento.

Situaciones especiales (por ejemplo: exceso de estrés o preocupación) en la vida de cada cual pueden desencadenar una depresión. La depresión no es un síntoma de debilidad personal, sino una severa enfermedad médica que debe ser tratada.

Existen varios factores que pueden desencadenar una depresión, por ejemplo :

- historial familiar y causas hereditarias,
- sucesos especialmente duros,
- enfermedades de carácter general médico,
- ciertos fármacos,
- consumo desmesurado de alcohol y estupefacientes,
- otros trastornos de carácter psíquico.

© Deutscher Ärzte-Verlag: M. Härter et al., Praxismanual Depression

4. ¿Cómo sé que tengo una depresión?

Las personas con depresión padecen de varios síntomas durante casi todo el día y que persisten durante dos semanas o más. Siempre padecen al menos de dos de los síntomas siguientes:

- Pérdida de interés o de gusto por las actividades de las que una vez disfrutaron
- Humor triste, deprimido o melancólico
- Pérdida de energía, fatiga

Además padecen al menos de dos de los siguientes síntomas:

- Disminución de la atención y concentración
- Pérdida de la confianza en sí mismo y sentimientos de inferioridad
- Ideas de culpa y de ser inútil (incluso en los episodios leves)
- Perspectiva sombria del futuro
- Pensamientos y actos suicidas o de autoagresión
- Trastornos del sueño
- Pérdida del apetito

Conjuntamente con una depresión pueden presentarse a menudo otros síntomas físicos o psíquicos:

- dolor de cabeza,
- trastornos digestivos,
- problemas relacionados con la sexualidad,
- pesimismo y falta de esperanza,
- angustia y preocupación.
- otros dolores o molestias físicas,

5. ¿Qué puedo hacer?

Muchas personas con depresión no reciben ayuda suficiente, bien por que no reconocen sus molestias como síntomas de una enfermedad, tienen dificultad en pedir ayuda, se culpan a si mismos o bien por que carecen de informaciones sobre posibilidades efectivas de tratamiento de la depresión.

El médico de familia suele ser la primer persona que se cosulta. Este...

- diagnosticará si existe una depresión clínica,
- averiguará si existe una causa física para la depresión,
- tratará la depresión,
- le enviará eventualmente para realizar un tratamiento más sofisticado a un médico especialista para enfermedades mentales o a un psicoterapeuta.

Pensamientos reiterados sobre la muerte o el suicidio son síntomas muy frecuentes de la depresión. Si Vd. tiene estos pensamientos, comuníquelos a alguien de su confianza y hable sobre estos. Pídale que le ayude a encontrar inmediatamente ayuda profesional. Con el inicio de un tratamiento adecuado se reducirán estos pensamientos.

Un tratamiento exitoso hará desaparecer los síntomas y le ayudará a continuar nuevamente con su vida normal. Puesto que el tratamiento requiere algún tiempo (normalmente de 2 a 4 semanas), hasta que sea efectivo, es importante iniciar cuanto antes posible un tratamiento. Cuanto mas se tarde en iniciar un tratamiento más grave se hace la enfermedad y más complicado el tratamiento.

© Deutscher Ärzte-Verlag: M. Härter et al., Praxismanual Depression

6. ¿Quién puede ayudarme?

Las siguientes personas e instituciones son las más competentes en reconocer y tratar la depresión así como para el asesoramiento continuo:

- **Médico de familia o de cabecera**

El médico de familia o de cabecera suele ser la primera persona implicada en el proceso de evaluar a una persona que parece estar sufriendo de depresión. El médico deberá comprobar si existen razones para justificar la depresión. Tras un examen completo, el médico puede iniciar el tratamiento o sugerir una entrevista con un especialista en enfermedades mentales.

- **Psiquiatra**

El psiquiatra es un médico que se ha especializado en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades mentales. El psiquiatra realizará durante una entrevista amplia con Vd. un diagnóstico exacto de la depresión y decidirá conjunto con Vd. las mejores posibilidades de tratamiento.

- **Psicoterapeuta**

El psicoterapeuta es una persona con formación en Psicología o Medicina que tiene además una formación especial en psicoterapia. El psicoterapeuta le ofrecerá un tratamiento psicoterapéutico (sesiones de dialogo) para tratar la depresión.

7. ¿Qué tipo de tratamiento puedo recibir?

La depresión puede ser tratada con éxito mediante distintos tratamientos. Cada uno de estos tiene sus ventajas y riesgos, unos funcionan mejor en unas personas que en otras. Por ejemplo, un fármaco puede ser eficaz y bien tolerado por una persona, pero no por otra. También los distintos tipos de tratamientos psicológicos pueden ser más útiles para una persona que para otra. La elección del tratamiento idóneo es un proceso individual que depende no sólo de la gravedad de la depresión, sino también de las preferencias del paciente y de las de su médico.

Como en el caso de otras enfermedades puede ser necesario que Vd. y su médico tengan que realizar diferentes intentos de tratamiento, antes de encontrar el idóneo para Vd. Por lo cual es muy importante que no se desanime en el caso que el primer intento no sea lo suficiente exitoso. Para cada persona existe un método de tratamiento.

Los principales tratamientos para una depresión son:

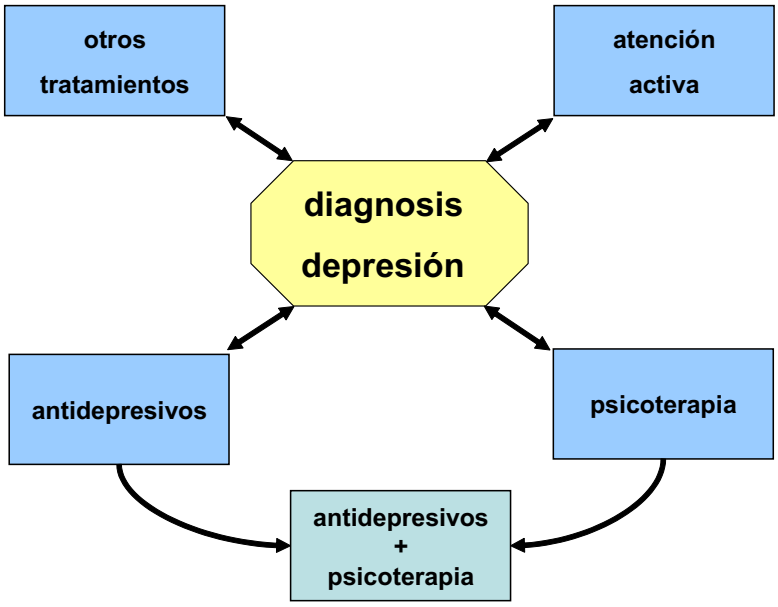
- Fármacos antidepresivos
- Psicoterapia
- La combinación de fármacos antidepresivos con psicoterapia

En algunos casos también puede ser que el mejor tratamiento sea esperar por el momento (atención activa) sin iniciar un tratamiento específico. Aparte de estos tratamientos existen otros más para diversos tipos de depresiones clínicas.

Consulte a su médico a cerca de estas posibilidades. Este le explicará y aclarará las ventajas y desventajas de cada una de estas posibilidades de tratamiento.

© Deutscher Ärzte-Verlag: M. Härter et al., Praxismanual Depression

Alternativas de tratamiento



8. ¿Quién debería buscar un especialista?

Muchas de las personas con depresión pueden ser tratadas con éxito por el médico de familia o de cabecera. No obstante muchas también necesitan métodos especiales de tratamiento si

- el tratamiento del médico de familia o de cabecera no ha tenido éxito,
- la persona depresiva necesita una combinación de diferentes métodos de tratamiento,
- se requiere un tratamiento especial que no puede ofrecer el médico de familia o de cabecera,
- la depresión es muy grave o perdura ya desde hace mucho tiempo.

En algunos casos puede que sea necesario una segunda opinión o la consulta de un especialista. Si un psiquiatra, el médico especializado en el tratamiento de trastornos psíquicos, o un psicoterapeuta realiza el tratamiento sucederá normalmente en su consulta. Si Vd. desea consultar un psiquiatra o un psicoterapeuta, comuníqueselo a su médico de familia o de cabecera para que pueda recomedarle uno.

Esta información para pacientes se basa en "Clinical Practice Guideline on Depression in Primary Care, Volume 1 y 2" de la Agency for Health Care and Policy Research (AHCPR), USA. En la elaboración del texto participaron un grupo de expertos compuesto por médicos, psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales, enfermeras, asesores y personas que padecen de depresión.

El texto se redactó en el marco del programa de fomento “el paciente como socio en el proceso de decisión médica” (www.patient-als-partner.de), del Ministerio Federal de Sanidad (www.bmg.bund.de) compaginándolo al concepto de participación de pacientes en al decisión médica

El texto presente se repaso en Abril 2006 teniendo en consideración las informaciones disponibles hasta ese tiempo. Existirán revisiones anuales del texto introduciendo nuevas resultados científicos y desarrollos.

Autores del texto presente: Dr. Andreas Loh und Prof. Dr. Dr. Martin Härter, Universitätsklinikum Freiburg, Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie. Traducción: Dr. Isaac Bermejo y Jose Ramon Gonzalez

© Deutscher Ärzte-Verlag: M. Härter et al., Praxismanual Depression