

SUMMARY	DECISION SUPPORT	PATIENT EDUCATION/SELF MANAGEMENT
---------	------------------	-----------------------------------

DEPRESIÓN: LO QUE USTED DEBE SABER

¿Qué es la depresión?

- Es más que sentirse ocasionalmente con “el ánimo por los suelos.”
- Es más que sentirse triste tras una pérdida o sentirse molesto en tiempos difíciles.
- Es una condición biológica (como la diabetes o la presión arterial alta) que es muy común en el adulto.
- Afectando siempre su visión de todo lo que le rodea así como sus pensamientos, sentimientos, bienestar físico, y su conducta.

¿Cómo puedo que tengo depresión?

Usted podría tener depresión si saber:

<ul style="list-style-type: none"> • Se siente triste o con “el ánimo por los suelos.” • Ha perdido interés en cosas que usualmente goza • Se siente lento o nervioso • Tiene problemas durmiendo o duerme mucho • Tiene poca energía o se siente a menudo cansado(a) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene aumento o disminución de apetito o peso • Tiene problemas pensando o concentrándose • Se siente sin valor o culpable • Tiene pensamientos de muerte o de suicidio
--	--

¿Cómo se trata la depresión?

- El tratamiento incluye medicamentos antidepresivos y/o consejos de soporte.
- Existen muchos antidepresivos efectivos; usted y su proveedor medico pueden determinar cuál es el mejor.
- Quizás tendrá que probar varios medicamentos antes de encontrar el más eficaz.

¿Cuáles son los efectos secundarios mas frecuentes de los medicamentos antidepresivos?

Todas las personas responden de una manera diferente a los medicamentos.
 Los efectos secundarios pueden incluir:

▪ Sentirse cansado	▪ Sequedad de la boca/ojos	▪ Estreñimiento
▪ Malestar de estómago/naúsea	▪ Problemas al dormer	▪ Aumento de peso
▪ Dolor de cabeza	▪ Sentimientos de inquietud y nerviosismo	▪ Problemas orinando

¿Cuándo debo comunicarme con mis proveedores de salud mental?

- Si cree que puede estar experimentando efectos secundarios a su medicamento(s).
- En cualquier momento que tenga alguna preocupación o pregunta acerca de cómo se siente.

Es muy importante que usted se ponga en contacto con el elenco tratante si siente que ha perdido toda esperanza o está pensando hacerse daño a si mismo o a otros individuos.

LO QUE DEBE SABER DEL “SÍNDROME DE LA SEROTONINA”

¿Qué es el síndrome de la serotonina?

Son síntomas que ocurren en su cuerpo debidos a altos niveles de serotonina, una sustancia química que su cuerpo produce y a la vez necesita para que sus células nerviosas y su cerebro funcionen bien.

¿Qué causa el síndrome de la serotonina?

- ◆ Algunos medicamentos aumentan los niveles de serotonina.
- ◆ Algunas drogas ilícitas y suplementos dietéticos también pueden aumentar los niveles de serotonina.
- ◆ Altas dosis o combinaciones de sustancias que aumentan los niveles de serotonina también pueden causar el síndrome de la serotonina.

¿Cómo puedo saber si tengo el síndrome de la serotonina?

Demasiada serotonina puede causar síntomas que pueden ser leves o severos. El síndrome severo de la serotonina puede ser fatal si no se trata.

SINTOMAS - Estos síntomas pueden desaparecer en un día al discontinuar los medicamentos

- | | |
|---|----------------------|
| • Temblores o espasmos musculares | • Rigidez muscular |
| • Agitación o nerviosismo | • Diarrea |
| • Confusión | • Dolor de cabeza |
| • Pulso rápido y alta presión arterial | • Escalofríos |
| • Pupilas dilatadas | • “Carne de Gallina” |
| • Pérdida de coordinación o espasmos musculares | |

SINTOMAS MUY SERIOS

- | | |
|-------------------|---|
| • Fiebre alta | • Desmayo |
| • Convulsiones | • Sudoración extrema |
| • Pulso irregular | • Severos espasmos o rigidez musculares |

¿Cuándo es necesario ver a su proveedor médico?

- ◆ Si sospecha que podría tener el síndrome de la serotonina después de comenzar un nuevo medicamento o al aumentar la dosis de una medicina que ya estaba usted tomando, contacte los servicios médicos inmediatamente.
- ◆ No espere a sentirse peor para ver a su proveedor médico.
- ◆ Informe a su proveedor de todas las medicinas que toma, incluyendo vitaminas y suplementos.
- ◆ Si tiene síntomas severos o si sus síntomas se agravan rápidamente, busque tratamiento de emergencia.

AUTOAYUDA AL PACIENTE:

CONSEJOS DE HIGIENE DEL SUEÑO

- ◆ **Intente no pensar en cosas que puedan preocuparle y trate de hacer cosas que puedan ayudarle a relajarse antes de ir a dormir como por ejemplo leer por unos minutos.**
- ◆ **Duerma la noche completa con regularidad y levántese a la misma hora de la mañana.**
- ◆ **Evite tomar siestas si puede**
Nunca debe tomar una siesta despues de las 3:00 de la tarde.
- ◆ **Mantenga un horario regular**
Horas regulares para comidas, medicamentos, tareas habituales y otras actividades.
- ◆ **No tome cafeína después del mediodía.**
- ◆ **No se vaya a la cama con hambre, pero no coma una gran comida antes de dormir.**
- ◆ **No haga ejercicios pesados por aproximadamente seis horas antes de acostarse.**



RAZONES PARA HACER EJERCICIO

- ◆ Reduce el estrés
- ◆ Le hará sentir más feliz
- ◆ Mejora el patrón del sueño
- ◆ Ayuda a prevenir la apoplejía cerebral
- ◆ Mejora las funciones articulares
- ◆ Aumenta el poder muscular
- ◆ Mejora la calidad de vida
- ◆ Fortalece sus huesos



- ◆ Fortalece su corazón
- ◆ Mejora los niveles de colesterol
- ◆ Baja la presión arterial
- ◆ Disminuye el riesgo de diabetes
- ◆ Reduce los sentimientos de depresión
- ◆ Aumenta la energía y la resistencia física
- ◆ Mejora el balance y la coordinación