



MEDICAMENTOS.

¿Qué medicamentos se utilizan en la depresión?


Los nuevos antidepresivos son una amplia familia de medicamentos que deben ser recetados por un médico, de preferencia especialista en psiquiatría. Los mas nuevos y utilizados tienen muy pocos efectos adversos.

También es común que para el insomnio causado por la depresión se utilicen medicamentos para conciliar el sueño, esto debe ser estrictamente supervisado por un médico debido a los riesgos de sedación en el trabajo por estos fármacos.



Sostenibilidad

Oficinas Parque Industrial.
Dirección: Calle 60 diag. No. 493, 97300 Mérida, Yucatán.
Teléfono: +529999302680 ext. 1336
Correo: sostenibilidad@bepensa.com



DEPRESIÓN.

- ¿Qué es la depresión mayor?
- ¿Cómo saber si tengo depresión?
- Síntomas.
- Prevención.

¿QUÉ ES?

La depresión es una enfermedad de carácter emocional que afecta las esferas biológica, psicológica y social del paciente. Se considera un estado anímico depresivo desde que se pierde el gusto por la vida cotidiana, hasta la emergencia psiquiátrica de intento de suicidio.

Es una enfermedad que afecta gravemente la capacidad funcional del sujeto en cuestión y debe ser tratada. El mayor problema es que los pacientes no buscan atención médica.

SÍNTOMAS

Es frecuente al inicio:

- Sentir cansancio o agotamiento
- Dormir, pero sin descansar
- Alteraciones de la atención, concentración y memoria
- Baja o aumento del apetito
- Disminución de interés o placer en lo que le gustaba
- Sensación de no verse bien, haga lo que haga
- Alejamiento de la familia y de los amigos
- Disminución del rendimiento en la escuela, trabajo.

¿QUÉ HACER SI TENGO SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN?

El primer punto es pedir ayuda a la familia, amigos; habla acerca de lo que sientes.

El tratamiento integral de la depresión se basa en dos acciones: medicamentos antidepresivos, contra ansiedad o insomnio y tratamiento conductual.

TRATAMIENTO.

- Acompañamiento de familiares o amigos
- No consumir estimulantes: cafeína, tabaco, alcohol
- Realiza ejercicio o camina acompañado de la persona más cercana a ti.
- Toma alimentos saludables ricos en Omega 3.
- Evita situaciones estresantes, discusiones, o ver personas que te alteran.
- Aplica recomendaciones de higiene del sueño
- Fortalece tu espiritualidad.
- Realiza manualidades o actividades artísticas.

ALERTA: A veces en la depresión severa es necesario el internamiento, para evitar riesgo de suicidio.

URGENCIAS EN EPISODIOS DEPRESIVOS.

- Un paciente con depresión puede tener emergencias psiquiátricas, tales como lo son el intento de suicidio y/o fases catatónicas en donde se pierde total interacción con el entorno.
- Los familiares deben reconocer que cualquier cambio de conducta en un paciente con depresión debe ser valorado por un médico lo más pronto posible, mas aun si el paciente refiere necesidad de lo mismo.



Bepensa