

# Consejos a familiares del paciente depresivo

Nadie tiene la culpa de la enfermedad

La mejor ayuda por parte de la familia es aportar cariño, comprensión y paciencia hasta que el tratamiento tenga efecto

Respete la autonomía del enfermo, no le sobreproteja y déjele actuar.

La enfermedad de un familiar no es motivo de vergüenza.

Asegúrese de que toma la medicación que le han mandado y de que acuda a las citas con el médico.

Hable con el enfermo sin agobiarle y no le deje solo.

Los consejos como “distráete” o “tienes que esforzarte para mejorar”, “si estás bien, ¿para qué sigues tomando medicamentos?”, etc... son, la mayoría de las veces, contraproducentes.

Tenga en cuenta que las personas con depresión pueden perder el interés por el sexo, si es usted su pareja, no lo tome como algo personal



JUNTA DE EXTREMADURA  
Consejería de Sanidad y Consumo

# La depresión

## ¿Qué es la depresión?

- ✧ Las depresión es una enfermedad en la que el enfermo, además de sentirse triste, experimenta cansancio, inseguridad, cambios de humor, trastorno del sueño y alteraciones del apetito
- ✧ Suelen preocuparse excesivamente por su situación, interpretando negativamente todo lo que les pasa.
- ✧ La persona deprimida suele estar irritable, y en la mayoría de los casos no acepta los consejos de personas cercanas

## ¿Cuándo aparece?

La depresión se presenta coincidiendo con situaciones de estrés o de vivencias negativas, pero también puede aparecer sin causa aparente.

## ¿Existe tratamiento?

Una persona con depresión, sin la terapia correcta, es frecuente que no pueda llevar una vida normal.



## Tratamiento farmacológico

- ✧ Existen terapias muy eficaces para tratar la depresión y no puede superar el problema sólo si toma fármacos.
- ✧ El efecto tarda algunos días, incluso semanas, en aparecer. Por lo que hay que tomarlo siguiendo las indicaciones dadas por el médico, aunque al principio no note los resultados.

- ✧ Cuando lleve cierto tiempo con el medicamento, empezará a notar una mejoría de los síntomas. Esta mejoría puede tener altibajos y es necesaria una continuación de varios meses más con el tratamiento para que la recuperación sea total.
- ✧ Si abandona el tratamiento o lo toma de forma incorrecta puede tener una recaída de los síntomas.
- ✧ Cuando se encuentre ya recuperado, el médico valorará si es necesario tener un tratamiento de mantenimiento, que puede durar meses, años o ser de por vida.
- ✧ Es muy importante no abandonar la medicación en estos tratamiento de larga duración, aunque se encuentre bien, ya que si se hace, sin consentimiento médico, puede dar lugar a nuevos brotes depresivos.

