

DEPRESIÓN MAYOR

¿Qué es la depresión mayor?

Estar deprimido no es estar loco. Es un síndrome o agrupación de síntomas como tristeza, decaimiento, irritabilidad, desesperanza, malestar y dificultad para lidiar con las obligaciones del día a día, los cuales suelen acompañarse de otros síntomas físicos que provocan malestar y afectan el funcionamiento mental y dificultan el desarrollo de la vida cotidiana (1).

La depresión es un factor de riesgo para sufrir otras enfermedades médicas, o bien empeora los desenlaces de pacientes que ya sufren otras enfermedades, al hacer que su pronóstico sea menos favorable (1).

El riesgo y la complicación más temida de la depresión es la muerte por suicidio (1).



¿Cuál es el tratamiento de la depresión mayor?

La depresión puede tratarse con medicamentos, con psicoterapia o con ambos (1,3).

También pueden ayudar una dieta nutritiva, hacer ejercicio en forma regular y evitar el alcohol, las drogas y el consumo excesivo de cafeína (3).

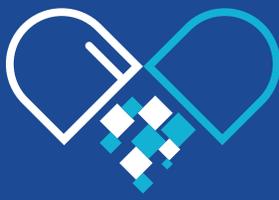
Si una persona que sufre de depresión está pensando en el suicidio o está sumamente deprimido y no puede desempeñarse bien, posiblemente necesite tratamiento en un hospital y consultar al médico de consulta externa (ambulatorio) a tiempo, ante la presencia de síntomas de alarma de la enfermedad (2).



Medicamentos para la depresión mayor

Los medicamentos que tratan la depresión se llaman antidepresivos. Funcionan restableciendo los químicos en el cerebro a los niveles adecuados, lo cual ayuda a aliviar los síntomas (2–4). Existen muchos distintos tipos de antidepresivos, incluidos:

- **Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (citalopram, escitalopram, fluoxetina, paroxetina y sertralina):** por lo general son el primer tipo de medicamento antidepresivo que su médico le recomendará. Estos medicamentos suelen tener menos efectos secundarios que otros antidepresivos.
- **Heterocíclicos (amitriptilina, desipramina, imipramina, nortriptilina):** Este tipo de antidepresivo es eficaz, pero se utiliza con menos frecuencia debido a que los efectos secundarios, a menudo, son más extremos.
- **Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina y norepinefrina (venlafaxina y duloxetina):** estos medicamentos, a veces, se eligen debido a que no interfieren con otros medicamentos determinados.
- **Inhibidores selectivos de la recaptación de norepinefrina y dopamina (bupropión):** este tipo de medicamento, a veces, se recomienda para personas que también tienen el trastorno de déficit de atención con hiperactividad o dependencia de cocaína o que desean dejar de fumar. Usted no debe tomar este tipo de medicamento si tiene un trastorno convulsivo o bulimia.
- **Inhibidores de la monoamino oxidasa (fenelzina e isocarboxazida):** se utilizan con menor frecuencia que los otros antidepresivos (3,4).



Efectos secundarios de los antidepresivos

Los distintos antidepresivos pueden provocar distintos efectos secundarios. Sin embargo, no todas las personas que toman antidepresivos tienen estos efectos secundarios. La mayoría de los efectos secundarios suceden en las primeras semanas de terapia y disminuyen con el tiempo (3,4).

Los posibles efectos secundarios podrían incluir los siguientes:

- **Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina:** boca seca, náuseas, nerviosismo, insomnio, problemas sexuales y dolor de cabeza.
- **Heterocíclicos:** boca seca, visión borrosa, estreñimiento, dificultad para orinar, empeoramiento del glaucoma, alteración del pensamiento y cansancio. Estos antidepresivos también pueden afectar la presión arterial y la frecuencia cardíaca de una persona. Por lo general, no se recomiendan para pacientes mayores, personas que tienen glaucoma u hombres con agrandamiento de próstata.
- **Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina y norepinefrina:** náuseas (en especial, en las primeras dos semanas), pérdida del apetito, ansiedad y nerviosismo, dolor de cabeza, insomnio y cansancio. También se pueden producir boca seca, estreñimiento, pérdida de peso, problemas sexuales, aumento de la frecuencia cardíaca y aumento de los niveles de colesterol.
- **Inhibidores selectivos de la recaptación de norepinefrina y dopamina:** agitación, náuseas, dolor de cabeza, pérdida del apetito e insomnio. Sin embargo, este tipo de medicamento antidepresivo, por lo general, no tiene efectos secundarios sexuales.
- **Inhibidores de la monoamino oxidasa (IMAO):** pueden tener efectos secundarios graves, incluidos debilidad, mareos, dolores de cabeza y temblores. Tomar un antidepresivo con IMAO mientras está tomando otro antidepresivo o antigripales puede provocar una reacción peligrosa. Usted no debe tomar un IMAO, a menos que entienda con claridad qué medicamentos y qué alimentos debe evitar (4).

Si los efectos secundarios no desaparecen hable con su médico. Es posible que cambie la dosificación o usted podría probar otro medicamento para librarse de los efectos secundarios. Nunca cambie la dosis ni deje de tomar sus medicamentos por su cuenta. Siempre hable primero con el médico (3).



Otras recomendaciones relacionadas con los medicamentos

Medicamentos que afectan su enfermedad o alteran su tratamiento: los antidepresivos pueden tener un efecto en muchos otros medicamentos. Si usted va a tomar un antidepresivo, informe a su médico sobre todos los otros medicamentos que toma, incluidos los medicamentos de venta libre y los productos para la salud a base de hierbas (como la hierba de San Juan) (3).

Usted debe tener cuidado con beber alcohol hasta que sepa cómo lo afecta el medicamento. Los efectos del alcohol se pueden combinar con los efectos del antidepresivo y provocar problemas (3).



El “síndrome de supresión de los antidepresivos” es un trastorno que se puede producir si deja de tomar el medicamento antidepresivo en forma repentina. El síndrome de supresión de los antidepresivos no es peligroso ni pone la vida en peligro y, por lo general, desaparece en el término de 1 semana. Los síntomas incluyen:

- Ansiedad.
- Sentimientos de tristeza.
- Irritabilidad.
- Fatiga.
- Dolores de cabeza.
- Náuseas y vómitos.
- Mareos (5).

Es muy importante acudir al médico si los síntomas de la depresión persisten a pesar del uso de los medicamentos.

Los medicamentos se deben almacenar en un lugar fresco, seguro, protegidos del Es muy importante acudir al médico si los síntomas de la depresión persisten a pesar del uso de los medicamentos.

¿Cómo o dónde desechar los medicamentos vencidos o parcialmente consumidos?

Desechar en un punto azul ubicados en droguerías y almacenes de grandes superficies los medicamentos vencidos, deteriorados o que ya no se consumen, así como los envases y/o empaques de los mismos.

REFERENCIAS

1. Ministerio de Salud y de Protección Social de la República de Colombia. Guía de práctica clínica Detección temprana y diagnóstico de depresión(episodio depresivo y trastorno depresivo recurrente) en adultos. Bogotá; 2013.
 2. Medline Plus. Depresión Mayor [Internet]. [cited 2016 Nov 3]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000945.htm>
 3. Familydoctor.org. Depresión [Internet]. [cited 2016 Nov 3]. Available from: <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/depression.html>
 4. FamilyDoctor.org. Tipos de antidepresivos [Internet]. [cited 2016 Nov 14]. Available from: <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/depression/treatment/types-of-antidepressants.html>
 5. FamilyDoctor.org. Cómo tomar antidepresivos en forma segura [Internet]. [cited 2016 Nov 14]. Available from: <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/depression/treatment/how-to-safely-take-antidepressants.html>
- Fotografía por Jcomp / Freepik