

# ***Cómo tomar sus antidepresivos***

## ***Estrategias para tener éxito con su nuevo medicamento***

Nombre del antidepresivo: \_\_\_\_\_

***Su proveedor le recetó un antidepresivo para ayudar en el tratamiento de la depresión o la ansiedad. Este folleto es para ayudarle a entender su nuevo medicamento.***

- Los síntomas de la depresión pueden incluir sentimientos de tristeza o desesperanza, cambios en el apetito, dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, dormir mucho, irritabilidad, falta de energía, y pérdida de interés y gusto por su vida.
- Los síntomas de ansiedad pueden incluir preocupación excesiva, inquietud, nerviosismo, irritabilidad, dificultad para concentrarse, problemas para relajarse, fatiga, ataques de pánico y dificultades para dormir.

### ***Preguntas frecuentes sobre los medicamentos antidepresivos:***

#### ***• ¿Cada cuándo debo tomar el medicamento?***

Tome su antidepresivo todos los días. Le recomendamos que lo tome a la misma hora todos los días para crear un hábito. Si se le están acabando sus surtidos de medicamento, comuníquese con su proveedor.

#### ***• ¿Cuánto tiempo pasará para empezar a sentirme mejor?***

La mayoría de los antidepresivos comienzan a brindar un beneficio después de 4 a 6 semanas, pero algunos pacientes se sienten mejor más pronto. Sin embargo, es posible que le tome hasta 12 semanas sentir el efecto completo. Si no se siente un poco mejor después de 4 semanas, su proveedor puede aumentar su dosis, recetarle un segundo medicamento u ofrecerle otra solución.

#### ***• ¿Cuándo necesito visitar a mi proveedor después de comenzar a tomar un nuevo antidepresivo?***

Programe una consulta de seguimiento con su proveedor después de comenzar a tomar un nuevo medicamento para la depresión o la ansiedad. La mayoría de las personas tiene su consulta de seguimiento entre 4 y 8 semanas después, pero es posible que su proveedor recomiende que sea antes.

#### ***• ¿Cuánto tiempo debo tomar este medicamento?***

Planee tomar su antidepresivo por lo menos seis meses. En la mayoría de los casos, las personas toman su antidepresivo entre seis meses y un año, y algunas lo toman más tiempo. Todo depende de su plan de tratamiento y de otros factores de estrés en su vida. No deje de tomar su medicamento durante los periodos de mucho estrés. Las personas con depresión grave que se recuperan y luego dejan de tomar sus medicamentos a menudo pueden deprimirse de nuevo.

#### ***• ¿Qué pasa si quiero dejar de tomar mi antidepresivo?***

No deje de tomar su antidepresivo sin antes hablar con su proveedor. Algunos antidepresivos pueden causar síntomas desagradables si los deja de tomar repentinamente. Su proveedor puede crear un plan para reducir lentamente la dosis de su medicamento y encontrar un nuevo tratamiento si es necesario.

## • *¿Cuáles son los posibles efectos secundarios y cómo puedo controlarlos?*

En muchos casos, los efectos secundarios desaparecen después de las primeras dos semanas. Si presenta efectos secundarios menores, intente seguir tomando el medicamento. Si los efectos secundarios no desaparecen o le preocupan, hable con su proveedor o su enfermero. Es posible que su proveedor tenga algunas recomendaciones para reducirlos o controlarlos. La siguiente sección muestra una lista de los posibles efectos secundarios y algunas estrategias para controlarlos.

### **Efectos secundarios comunes:**

#### **Náuseas, mareos leves o dolor de cabeza**

##### ***Intente estas estrategias:***

- Tome su antidepresivo con un alimento, a menos que se indique lo contrario.
- Haga comidas más pequeñas y con mayor frecuencia.
- Beba líquidos suficientes, como agua fría.

#### **Fatiga y somnolencia**

##### ***Intente estas estrategias:***

- Tome una siesta breve durante el día (de menos de una hora).
- Haga alguna actividad física, como caminar.
- Tome su antidepresivo **a la hora de acostarse** si se siente somnoliento.

#### **Dificultad para dormir e inquietud**

Algunos antidepresivos pueden causar un periodo breve de insomnio y dificultarle conciliar el sueño o permanecer dormido, o es posible que se despierte muy temprano por la mañana y se dé cuenta de que no puede volver a dormir.

##### ***Intente estas estrategias:***

- Tome su antidepresivo **en la mañana**.
- Evite alimentos y bebidas con cafeína, en particular por la tarde o de 6 a 8 horas antes de acostarse.
- Haga ejercicio o una actividad física durante el día con regularidad y evite hacer ejercicio 2 horas antes de acostarse.

### **Efectos secundarios menos comunes:**

#### **Efectos secundarios en la sexualidad**

Algunos antidepresivos pueden causar efectos secundarios en la sexualidad (por ejemplo, un deseo sexual reducido) que por lo general no desaparecen después de dos semanas. Si esto sucede, hable con su proveedor.

**Nota:** En pacientes de 18 a 24 años, existe un riesgo muy pequeño de que aumenten los pensamientos de suicidio; comuníquese con su proveedor si tiene algún pensamiento de hacerse daño o cualquier otro síntoma que le inquiete.

**SI EXPERIMENTA ALGÚN EFECTO SECUNDARIO INUSUAL O TIENE ALGUNA INQUIETUD SOBRE SUS MEDICAMENTOS, LLAME A SU PROVEEDOR DE INMEDIATO.**



SAN MATEO COUNTY HEALTH

**SAN MATEO  
MEDICAL CENTER**