

¿Qué pasa si no me siento mejor?

Un efecto común de la depresión es una fuerte convicción de que nada puede ayudarlo a recuperarse. Esto no es verdad. Confíe en su médico y su tratamiento.

Su médico puede optar por aumentar la dosis de su medicamento o cambiarlo a otro tipo de antidepresivo. Existen muchísimos tipos de medicamentos y puede pasar algún tiempo antes de que encuentre el más adecuado para usted.

Otra opción que puede resultar útil es combinar la psicoterapia con la medicación. Un especialista en salud mental podría ser recomendable.

Algunas depresiones no mejoran con medicamentos ni con psicoterapia y pueden requerir otro tratamiento. La terapia electroconvulsiva (TEC) constituye un tratamiento muy efectivo que en ocasiones se utiliza en personas que padecen una depresión grave que pone en peligro su vida y que no responde a los medicamentos ni a la psicoterapia. Los problemas de memoria que provocaba la terapia electroconvulsiva cuando se utilizó por primera vez en la década del 40 se han solucionado y ahora resulta segura y efectiva.

Si usted piensa en la muerte o en hacerse daño, debería llamar inmediatamente a su médico, quien se asegurará de que usted reciba la ayuda que necesita. Recuerde: la mayoría de las personas deprimidas que recibe un tratamiento adecuado se recupera. Si bien es posible que el primer tratamiento seleccionado no siempre funcione, prácticamente todas las personas deprimidas se recuperan con tratamiento.