

Adhesión al tratamiento con antidepresivos



Los antidepresivos pueden ayudar a tratar su depresión. Para que los antidepresivos funcionen, usted debe tomarlos según las indicaciones. Saber qué esperar puede ayudarle a seguir el curso de tratamiento.



Es posible que los efectos de su medicamento no comiencen de inmediato.

Es posible que no se sienta mejor al principio. Esto puede tardar de 2 a 4 semanas.



No omita las dosis.

Continúe tomando sus medicamentos según las indicaciones. No interrumpa el tratamiento si se siente mejor.



La atención de seguimiento es fundamental.

Asista a todas sus visitas de seguimiento. Informe a su proveedor acerca de cómo se ha estado sintiendo. Informe cualquier efecto secundario que haya experimentado. Su proveedor puede asegurarse de que el tratamiento sea adecuado para usted.



Hablar con alguien puede ser útil.

Junto con los medicamentos, hablar con alguien puede ayudarlo a sentirse mejor. Considere ver a un consejero o terapeuta.



Los antidepresivos no son adictivos.

No creará un hábito.

Posibles efectos secundarios

Los antidepresivos pueden ayudar a tratar su depresión. Para que los antidepresivos funcionen, usted debe tomarlos según las indicaciones. Saber qué esperar puede ayudarle a seguir el curso de tratamiento.

EFEECTO SECUNDARIO	LO QUE PUEDE HACER
Náuseas	<ul style="list-style-type: none">• Beber abundante agua.• Succionar caramelos duros.• Tomar sus medicamentos cerca de la hora de acostarse.
Sequedad en la boca	<ul style="list-style-type: none">• Masticar goma de mascar sin azúcar.• Beber agua.• Succionar caramelos duros o hielo.
Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none">• Beber agua.• Hacer ejercicio regularmente.• Consumir alimentos ricos en fibra, como verduras, frutas frescas y cereales integrales.
Cansancio	<ul style="list-style-type: none">• Tomar una siesta breve.• Tomar sus medicamentos cerca de la hora de acostarse.

EFEECTO SECUNDARIO	LO QUE PUEDE HACER
Preocupación o miedo	<ul style="list-style-type: none">• Intentar hacer ejercicios de respiración o meditación.• Intentar hacer ejercicio ligero, como yoga o caminatas.• Hablar con alguien de confianza.• Pedir ayuda si la necesita.
Problemas para dormir	<ul style="list-style-type: none">• Intentar hacer ejercicios de respiración.• Tomar su medicamento por la mañana. Evitar la cafeína, que a menudo se encuentra en el chocolate, el café, el té y los refrescos.