

Consejos de Salud
Depresión: 3ª Parte
Lucinda K. Porter, Enfermera Titulada, CCRC
Dr. Eric Dieperink

Esta es la tercera y última entrega de la publicación más reciente del Hepatitis C Support Project, Cómo sobrellevar la depresión y la hepatitis C. Consulte la segunda parte en la revista del mes pasado.

Ayuda Profesional

Como mencionamos anteriormente, la depresión puede tratarse con éxito. Existen varios tipos de tratamiento contra la depresión. La especialidad médica para los problemas de salud mental es la psiquiatría. Los psiquiatras recetan medicamentos. En ocasiones, es recomendable seguir un ciclo de psicoterapia. La psicoterapia se puede llevar a cabo de forma individual o en grupo. Hay muchos tipos de psicoterapia y sus métodos varían enormemente de unos a otros. Busque detenidamente para encontrar al terapeuta y el método más adecuado para usted. Aunque algunos psiquiatras ofrecen psicoterapia, a menudo se remite a los pacientes a profesionales de la salud mental no médicos para recibir este tratamiento. Entre estos se encuentran los psicólogos, los asesores matrimoniales y familiares, los trabajadores sociales titulados o los especialistas en enfermería dedicados a esta modalidad de tratamiento.

Nota importante: si tiene pensamientos suicidas o piensa en hacerse daño a sí mismo/a o a otras personas, busque ayuda profesional de inmediato.

Medicación

Los antidepresivos son la forma habitual de tratar la depresión. Los estudios han demostrado que los antidepresivos pueden contribuir a mitigar la depresión ocasionada por el tratamiento de interferón contra la hepatitis C. Existen muchos tipos de antidepresivos. Los antidepresivos tricíclicos fueron los medicamentos de primera línea desde los años sesenta hasta los ochenta. En los últimos 10 años se han elaborado nuevos antidepresivos que son tan eficaces como los anteriores pero provocan menos efectos secundarios graves. Los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) afectan principalmente a un neurotransmisor, la serotonina, y entre ellos destacan la fluoxetina (Prozac, Sarafem), la sertralina (Zoloft), la paroxetina (Paxil), el citalopram (Celexa), el escitalopram (Lexapro) y la fluvoxamina (Luvox). Estos fármacos son los que se consideran actualmente de primera línea, ya que resultan seguros y eficaces y son los más recetados como antidepresivos. Otros antidepresivos como la nefazodona (Serzone), la venlafaxina (Effexor), la mirtazapina (Remeron) y el bupropión (Wellbutri, Zyban) tienen mecanismos de acción muy particulares pero también resultan eficaces.

Efectos Secundarios de los Antidepresivos

Los antidepresivos pueden provocar reacciones adversas, que por lo general son leves, no interfieren en las actividades diarias y suelen remitir con el tiempo. Sin embargo, algunos efectos secundarios pueden llegar a ser graves, y es preciso informar al médico de inmediato sobre aquellos que sean inusuales, molestos o afecten a sus actividades cotidianas. Las reacciones adversas más comunes de los ISRS son:

Cefaleas

Los dolores de cabeza pueden manifestarse durante las dos primeras semanas, pero suelen desaparecer pasado este tiempo.

Náuseas

También es posible experimentar náuseas en las dos primeras semanas que remiten en poco tiempo.

Nerviosismo

Este síntoma también puede aparecer al principio y desaparecer después de un par de semanas.

Agitación

La agitación, o sensación de inquietud, es un efecto secundario menos común. Consulte con su médico si dura más de uno o dos días.

Problemas sexuales

Los problemas sexuales pueden producirse tanto en hombres como en mujeres. Aunque resultan bastante comunes, son reversibles. Consulte con su médico si tiene algún problema sexual después de empezar a tomar antidepresivos, ya que puede ayudarle a encontrar una solución.

Algunos de los fármacos más recientes producen efectos secundarios muy particulares:

La **nefadozona** *probablemente debe evitarse en casos de hepatitis C*, ya que se ha constatado que puede ocasionar insuficiencia hepática potencialmente mortal. No obstante, todas las decisiones sobre tratamientos deben consultarse con el médico.

La **venlafaxina** provoca los efectos típicos de los ISRS pero además puede causar sudoración y se ha asociado a la hipertensión arterial. Si lo toma, debe controlarse la tensión arterial.

La **mirtazapina** puede resultar sedante en dosis bajas, y en algunos casos aislados altera la concentración de glóbulos blancos.

El **bupropión** no produce disfunciones sexuales, pero no debe utilizarse cuando se sufren trastornos epilépticos o se corre el riesgo de padecerlos. Además, este fármaco produce temblores y problemas para conciliar el sueño. Si alguno de estos efectos secundarios le causa problemas debe consultarlo con el médico. El bupropión también se utiliza para ayudar a dejar de fumar.

Qué Debe Esperar Durante el Tratamiento Antidepresivo

Los antidepresivos suelen tardar cierto tiempo en demostrar su eficacia. Algunas personas notan una mejoría de los síntomas en las primeras semanas, pero lo normal es tener que tomar la medicación con regularidad de seis a ocho semanas antes de sentir totalmente sus efectos beneficiosos. Los antidepresivos deben utilizarse de forma continuada de seis a doce meses, aunque la duración del tratamiento varía según los casos.

Los antidepresivos no son "pastillas de la felicidad" ni fórmulas mágicas para levantar el ánimo, y no crean adicción. Para que resulten eficaces, deben tomarse con regularidad. Nunca debe dejar de tomar una medicación sin consultar antes con su médico. Si se le olvida una dosis, tome la siguiente en el plazo que le corresponda; no consuma las dos dosis juntas ya que podría intensificar los efectos secundarios.

Si está tomando antidepresivos para la depresión ocasionada por el interferón, debe trabajar estrechamente con un médico que tenga experiencia en casos de hepatitis C y tratamiento con interferón. Evite el alcohol, ya que puede empeorar la depresión, interaccionar con los antidepresivos y reducir su eficacia.

Todos los medicamentos pueden causar reacciones alérgicas. Informe a su médico sobre las posibles alergias que tenga. Los antidepresivos pueden también interaccionar con determinados fármacos o con otras enfermedades. Informe a su médico sobre todos los medicamentos con y sin receta, drogas ilegales o remedios a base de plantas medicinales que esté utilizando, ya que éstos pueden alterar el funcionamiento de los antidepresivos. Por último, consulte con su médico si siente síntomas fuera de lo común o si sus síntomas empeoran.

Aunque los antidepresivos con frecuencia son muy útiles y pueden mejorar significativamente sus síntomas y su calidad de vida, el tratamiento debe ser individualizado. Los estudios han demostrado que los mejores efectos se consiguen cuando se complementa el tratamiento de antidepresivos con psicoterapia. Sin embargo, debe discutir las opciones terapéuticas con su médico para encontrar el tratamiento más adecuado para usted.

** Lucinda K. Porter, Licenciada, Enfermera titulada, CCRC, Enfermera de investigación clínica en Hepatología, Centro Médico de la Universidad de Stanford*

** Dr. Eric Dieperink, Profesor ayudante de Psiquiatría en la Escuela Médica de la Universidad de Minnesota*

Gracias en particular a Liz Highleyman por su contribución editorial a este artículo.

Derechos de autor, octubre de 2003 Lucinda Porter, Enfermera titulada; Dr. Eric Dieperink y Hepatitis C Support Project / HCV Advocate www.hcvadvocate.org – Reservados todos los derechos.

Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca y mencione a los autores y al Hepatitis C Support Project.