



Community Behavioral Health (CBH) recomienda a los médicos incluirlo en las decisiones relacionadas con su medicación antidepresiva (por ejemplo, *Prozac* y *Zoloft*). CBH lo anima a comprender por qué está tomando la medicación y asegurarse de que se siente cómodo tomándola. Administrar su propia medicación es un paso crucial y fortalecedor en la gestión de su depresión. Tomar su medicación puede ayudar a reducir sus síntomas de depresión, lo que causará menos interrupciones en su vida diaria. También puede ayudarlo a seguir disfrutando de su vida.

**Además de la medicación, es importante que cuente con un sistema de apoyo para el manejo de su salud mental. La terapia, los consejeros pares certificados (CPS) y el apoyo familiar son componentes cruciales de la recuperación y el manejo de los síntomas.**

## Qué necesita saber sobre sumedicación antidepresiva:

- ➔ En algunos casos, la medicación puede tardar **entre seis y ocho semanas** para disminuir significativamente los síntomas.
- ➔ Si la medicación no es efectiva después de este tiempo, **comuníquese con su médico.**
- ➔ Siempre **hable con su médico** antes de suspender la medicación.
- ➔ Si tiene alguna pregunta sobre la medicación, **comuníquese con su médico o farmacéutico.**
- ➔ Es posible que sea necesario **aumentar la dosis** de su medicación para que sea completamente efectiva.

**La medicación antidepresiva** se receta para controlar los síntomas diarios de depresión y prevenir futuros episodios de depresión. Es importante saber por qué le están recetando una medicación antidepresiva. **Hágale a su médico** las siguientes preguntas:

- ➔ **¿Por qué** me recetan esta medicación?
- ➔ **¿Qué** debo hacer si olvido una dosis?
- ➔ **¿Cómo** me ayudará esta medicación?
- ➔ **¿Qué** efectos secundarios puedo esperar con esta medicación?
- ➔ **¿Cómo** debo guardar esta medicación?
- ➔ Si no puedo tragar el comprimido, **¿puedo partir** esta medicación?
- ➔ **¿Cuánto tiempo** tardará esta medicación en ayudarme?
- ➔ **¿A qué hora del día** debo tomar esta medicación?
- ➔ **¿Cómo** sabré si esta medicación está funcionando?



## Maneras de recordar cuándo tomar su medicación:



**Establezca un recordatorio** para la recarga de su medicación.



Mantenga la medicación **junto a su cama** si la toma después de despertarse o antes de acostarse.



**Pida ayuda.** Pida a un amigo o familiar que le recuerde su medicación.



**Pregúntele a su farmacéutico** sobre el empaque de dosis unitarias para que sea más fácil recordar tomar su medicación.



**Mantenga una lista** de su medicación, incluya notas sobre cómo y cuándo tomarla, y un horario o gráfico.



**Use una aplicación** en su teléfono, como Mango Health o Medisafe, para enviar recordatorios de notificaciones para tomar su medicación.



**Configure alarmas** para las horas en que necesita tomar su medicación.

### Preocupaciones a la hora de tomar su medicación antidepresiva

### Maneras de manejar sus preocupaciones

No me siento mejor después de tomar esta medicación durante varias semanas, así que quiero dejar de tomar mi antidepresivo.

La medicación antidepresiva generalmente debe tomarse de forma regular durante más de un mes para lograr sentirse mejor. Puede ser perjudicial suspender su medicación sin hablar con su médico.

I don't like the way this antidepressant makes me feel.

Talk to your doctor about any side effects you are experiencing while taking your antidepressant.

No tengo acceso a ningún medio de transporte para buscar mi medicación de la farmacia.

Comuníquese con su farmacia o plan de salud (por ejemplo, Keystone First, Aetna) para conocer las opciones de entrega a domicilio.

Estoy muy ocupado y, a veces, me olvido de tomar mi medicación.

Tomar su medicación inmediatamente después de otra parte de su rutina diaria puede ayudarlo a recordar tomarla. Hable con su médico o farmacéutico acerca de cuándo sería el mejor momento para incluir su medicación en su rutina.

No quiero que mis familiares sepan que estoy tomando medicación para la depresión.

Tiene derecho a mantener en privado su historial de medicación. Hable con su farmacéutico acerca de los envases discretos de pastillas que no muestran su información personal. Si recibe la medicación en su hogar, hable con su farmacia sobre el uso de envases discretos.

No me siento mal, entonces, ¿por qué debo seguir tomando mi antidepresivo?

Incluso si ya no se siente deprimido, es importante que continúe tomando su medicación antidepresiva según lo indicado para que los síntomas no regresen o empeoren.

Tomar este antidepresivo me está haciendo sentir peor.

Si sus síntomas de depresión empeoran o experimenta pensamientos o comportamientos suicidas, comuníquese con su médico de inmediato.

