

PASO A PASO

HOJA DE RUTA DE LA SALUD MENTAL ANTE LA VUELTA A LA NORMALIDAD PARA PERSONAS CON DEPRESIÓN



Campaña de consejos y pautas de Lundbeck con la colaboración del Dr. Manuel Martín Carrasco, Director Médico en la Clínica Psiquiátrica Padre Menni de Pamplona y Vicepresidente de la Sociedad Española de Psiquiatría.

1 PREVENCIÓN DE RECAÍDAS EN PACIENTES CON DEPRESIÓN



1.1 En aquellas personas que hayan padecido depresión y mantengan un tratamiento antidepressivo como medida preventiva, pero ahora se encuentren libres de síntomas, el objetivo es la prevención de recaídas.

El fin del confinamiento no significa que el riesgo de una recaída en la depresión o de un agravamiento de los síntomas haya desaparecido.

La recaída en la depresión se produce cuando los síntomas problemáticos regresan o empeoran. No se puede garantizar que un cuadro depresivo no reaparezca. Pero se pueden tomar medidas para cuidarse (tabla anterior), buscar señales precoces de recaída, y establecer un plan específico para atravesar situaciones difíciles, como las creadas por la COVID-19.

Medidas para reducir el riesgo de episodios futuros:

- **Es importante seguir bien el plan de tratamiento previsto, ya sea con antidepressivos y/o psicoterapia.** La situación creada por la COVID-19 puede haber afectado la posibilidad de acudir a las consultas previstas, pero intenta mantenerlas en la medida de lo posible –por ejemplo, por teléfono u otra vía telemática– y reanudarlas tan pronto como sea posible, dentro de las medidas de seguridad que deben tomarse.
- Hay que **estar atento a las primeras señales de advertencia para poder tomar medidas con anticipación.** Este ejercicio es una oportunidad para asumir el control de tu propia salud. Puede ser útil pedir ayuda a las personas cercanas y familiares; a menudo notan cambios en nosotros antes de nosotros mismos. Es importante que recuerdes cómo fue “tu” depresión, porque “tus” signos de advertencia pueden ser especiales. Después, piensa en lo que estaba sucediendo en tu vida cuando comenzaste a notar estos cambios. **Esto te ayudará a ver cuándo y dónde comienzan a aparecer tus señales de advertencia.** Por ejemplo, ¿aparecen después de trabajar mucho o después de un conflicto familiar? Estas situaciones se denominan “desencadenantes”. Cada persona puede tener sus propios factores desencadenantes, hay algunos muy comunes.
- **Desencadenantes comunes de la depresión**
 - Dormir poco y/o mal (sueño no reparador).
 - Situación de pérdida o tristeza.
 - Ansiedad.
 - Conflictos entre o con seres queridos.
 - Situaciones desagradables especialmente si implican daño a la autoestima (por ejemplo, fracaso, decepción, crítica...).
 - Circunstancias estresantes (trabajo, cambios de domicilio, eventos familiares, problemas financieros, etc.).
 - Uso de alcohol, tóxicos o medicamentos no prescritos.
 - Cambios estacionales u hormonales.
 - Problemas de salud u otras preocupaciones.
 - Abandono del plan de tratamiento.

Una vez que se han detectado los síntomas de alarma es el momento de valorar cómo hacerles frente. Para ello, puedes tener en cuenta:

- Las estrategias que hayan funcionado en el pasado u otras adecuadas a las circunstancias actuales. Por ejemplo, puedes aparcas un proceso de toma de decisiones, o emplear tiempo en actividades especialmente relajantes o placenteras, o buscar ayuda en una persona de confianza.
- Puedes aprovechar recomendaciones de las que ya dispongas para afrontar situaciones especiales, como aumentar temporalmente alguna medicación para mejorar el sueño o los síntomas de ansiedad. Pero si no estás seguro de poder llevar a cabo tus estrategias para afrontar la situación, debes buscar ayuda. Siempre es mejor pedir ayuda antes que tarde.

1.2. Las personas que padecen una depresión con síntomas en la actualidad se encuentran en una situación de especial vulnerabilidad en la pandemia

Además, la cuarentena puede haberles impedido acceder a sus tratamientos habituales, como ir a sesiones de terapia o practicar determinadas actividades que formaban parte de un estilo de vida encaminado a combatir la depresión.

Las recomendaciones, en este caso, comprenden unas pautas generales para la situación que estamos viviendo, y otras para la prevención de la depresión, a lo que hay que añadir la de que consulten lo más rápidamente posible con su terapeuta, a fin de personalizar al máximo las distintas fases y la progresión en las mismas.

2 RECOMENDACIONES GENERALES ANTE EL DESCONFINAMIENTO DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA SALUD MENTAL



- **No pienses que la pandemia ha terminado;** simplemente, entramos en un momento distinto. Todavía quedan varias etapas.
- **Programa tu propio ritmo de reducción del confinamiento.** No es obligatorio hacer todo lo que se puede hacer.
- **El desconfinamiento progresivo es mejor para tu salud mental que uno brusco.** Mantén inicialmente tu ritmo de vida, si te resulta posible, y ve haciendo cambios de forma progresiva.
 - a. Introduce poco a poco nuevos elementos en tu rutina diaria, comenzando por salir de casa y recibir la luz diurna.
 - b. Comienza por paseos cortos, por zonas u horarios menos concurridos, y ve aumentado progresivamente.
 - c. Si es posible, no abandones bruscamente el teletrabajo. Intenta mantenerlo e ir acudiendo progresivamente a tu lugar de trabajo habitual, o incluso puedes plantearte una forma diferente de trabajar¹.
- **Intenta conservar, en la medida de lo posible, los aspectos positivos que hayas podido descubrir durante el confinamiento.**
- **Deje para el último lugar las reuniones sociales,** especialmente con personas con las que no tengas algún tipo de intimidad o conocimiento previo.
- **Si alguna nueva actividad te despierte miedo, incomodidad o incluso síntomas como mareo, sensación de extrañeza, dificultad al respirar, no incorpores otras nuevas.** Puedes realizar la nueva actividad de forma más atenuada, hasta que puedas realizarla con tranquilidad.
- **No busques excusas para no salir,** del tipo: "si salgo poco, ayudo a combatir la epidemia" o "la gente es muy descuidada". Son mecanismos que emplea tu mente para evitar el miedo.
- **Reserva tiempo para tu descanso,** pese a las nuevas posibilidades. Es posible que tengas un cansancio acumulado.
- **Reanuda los cuidados de salud** que hayas podido posponer a causa del confinamiento; por ejemplo, visitas médicas, exploraciones pendientes, etc.
- **Limita el flujo de noticias** que recibes en torno a la pandemia, y asegúrate de la veracidad del canal de información que escoges.
- **No te sorprendas si aparecen ahora síntomas o molestias que te trasladen a los momentos difíciles que haya podido pasar.** Por ejemplo, puedes rememorar situaciones o incluso recordar algunas que parecían haberse olvidado. También pueden aparecer síntomas de ansiedad, tristeza o alteraciones del sueño.
- **No te avergüences de experimentarlos.** Son parte del proceso normal de recuperación de una situación de estrés mantenido. Si es posible, comparte estos sentimientos con una persona de tu confianza o con otros que hayan pasado por situaciones similares.
- **Puedes sentir irritabilidad o enfado;** por ejemplo, dirigido hacia las personas que no respetan las normas de cada fase del desconfinamiento. Intenta mantener el control y no te dejes llevar por tus emociones, y acepta que las tienes.
- **Piensa que solo eres responsable de aquello que está es tu mano hacer,** de una forma razonable. No puedes controlarlo todo, ni a otras personas, ni eliminar por completo el riesgo de contagio. Llevar las cosas al extremo puede ser muy perjudicial.
- **Sé consciente de los pensamientos que se te ocurren, y no actúes inmediatamente.** Reflexiona e intenta evitar las conclusiones catastrofistas. No puedes anticiparlo todo, es suficiente con afrontar los retos de cada día.
- **No olvides que siempre puedes buscar ayuda profesional,** en caso de que sientas que la situación te supera.

¹ En muchos trabajos, se ha comprobado que se pueden acometer muchas actividades de forma telemática, y se han descubierto otros beneficios, como el ahorro del tiempo para desplazamientos, la posibilidad de regular el trabajo en función los biorritmos de cada uno, la conciliación familiar, etc. Además, los superiores han aprendido a valorar más la tarea que la presencia en el centro de trabajo.

Medidas de autocuidado para prevenir la depresión en situaciones de crisis social

- **Busca apoyo** (familia, amigos, grupos de participación social, etc.) y no temas reconocer que lo necesitas. No te quedes aislado.
- **Mantén tus hábitos y rutinas saludables** -dormir, comer, horarios, cuidado personal, hacer ejercicio, etc. Si no los has practicado hasta ahora, es un buen momento para comenzar.
- **Evita el consumo de alcohol, tóxicos o medicamentos** fuera de las pautas prescritas.
- **No te compares con otros y no pienses constantemente en lo que otros piensan de ti.**
- **No te dejes atrapar por el flujo de noticias alarmantes.**
- **Sé comprensivo contigo mismo.** Intenta percibir, valorar y expresar tus emociones, especialmente tus sentimientos negativos; es la única manera de regularlos.
- **Encuentra la manera de ayudar a otros, y déjate ayudar.**
- **Evita plantearte posibilidades negativas en el futuro**, así como la culpa por acciones pasadas. Permanece centrado en el presente.
- **Establece metas realistas, adecuadas a la situación actual.** No confundas la realidad con tus deseos o fantasías. Evita tomar decisiones importantes de la vida en momentos de crisis.
- **Acepta la incertidumbre como parte de la vida.** La adaptación al cambio es la mejor herramienta de supervivencia.
- **Participa en actividades que te hagan sentir mejor**, incluyendo alguna actividad de relajación (por ejemplo, yoga, respiración, relajación muscular progresiva, mindfulness, etc.).
- **Permanece atento a la aparición de síntomas depresivos**, como tristeza o vacío permanente, cansancio inexplicable, pérdida de ilusiones, inquietud, incapacidad de concentrarte o trastornos del apetito o del sueño.
- **Si estos síntomas permanecen varios días o se acrecientan, solicita una evaluación médica.**

