

Ansiedad y Depresión

Depresión y trastornos depresivos

Tratamientos

Obtener Ayuda



ANXIETY AND DEPRESSION
ASSOCIATION OF AMERICA

www.adaa.org

Ansiedad y Depresión

Tú o alguien que conozcas pudo haber sido diagnosticado con ansiedad, depresión o ambas. ¿Qué hacer después? A medida que lees este folleto, aprenderás sobre la ansiedad y los trastornos depresivos, los tratamientos disponibles y consejos para el manejo de los síntomas.

No estás solo – y la Asociación de Ansiedad y Depresión de América (ADAA) está aquí para ayudarte.

La mayoría de nosotros nos sentimos deprimidos o ansiosos a veces. Un fallecimiento en la familia, la pérdida de un trabajo o un hogar, un divorcio o separación, inestabilidad financiera, o un hijo con una enfermedad severa... la lista es interminable. Sentimientos de tristeza, soledad, temor, desesperanza, estrés y ansiedad son normales y usualmente pasan con el tiempo. Pero, si interfieren con nuestras actividades cotidianas, causan un alto nivel de angustia u ocupan nuestra mente sin cesar, puedes tener un trastorno de ansiedad o depresión – o ambos.

Es común pasar por depresión y ansiedad. Alrededor de la mitad de quienes son diagnosticados con depresión también son diagnosticados con un trastorno de ansiedad y la mayoría de las personas con depresión sufren algunos síntomas de ansiedad. Algunas veces la ansiedad y depresión pueden parecer ser inseparables.

La ansiedad y la depresión pueden ser paralizantes y pueden tener consecuencias negativas y profundas en ti, tu familia y amigos. Pueden interrumpir tus actividades cotidianas y tu capacidad para cuidar de tus seres queridos o terminar tareas relacionadas con tu escuela trabajo u hogar.

Estos trastornos son reales y son serios pero pueden ser tratados. Hay esperanza y encontrar el tratamiento adecuado te ayudará a mejorar.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD

La ansiedad es una reacción emocional normal al estrés que se presenta durante gran parte de nuestra vida. Es una

respuesta biológica a alguna amenaza. La ansiedad nos ayuda a evadir situaciones de peligro y nos prepara para eventos importantes, también nos advierte de cuándo es necesario tomar alguna acción.

Si la ansiedad es persistente, excesiva, aparentemente incontrolable, abrumadora e incapacitante o interfiere con tus actividades cotidianas, puedes tener un trastorno de ansiedad.



El término “trastorno de ansiedad” abarca el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), trastorno de pánico y ataques de pánico, agorafobia, trastorno de ansiedad social, mutismo selectivo, ansiedad de separación y fobias específicas.

El Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) y el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) están relacionados intrínsecamente a los trastornos de ansiedad; la ansiedad es uno de sus síntomas. Algunas personas pueden experimentar alguno de estos trastornos, junto con depresión, ansiedad y otros trastornos relacionados.

Cada trastorno tiene sus síntomas específicos. Para más detalles, visita nuestra página web www.adaa.org.

DEPRESIÓN Y TRASTORNOS DEPRESIVOS

El término “depresión” comúnmente se caracteriza por sentirse triste, desanimado, desesperanzado, sin motivación, así como también la falta de interés o placer de vivir. Cuando estos sentimientos duran poco tiempo, puede ser sólo una etapa pasajera, conocida como “the blues”. Pero cuando duran más de dos semanas e interfieren con las actividades cotidianas, es posible que se trate de un trastorno de depresión.

Los trastornos de depresión, también conocidos como trastornos del estado de ánimo, incluyen tres tipos

principales: **depresión mayor, trastorno de depresión persistente y trastorno bipolar**, y pueden ocurrir con cualquier trastorno de ansiedad. Los adultos, adolescentes y niños pueden ser diagnosticados con un trastorno de depresión.

Una **depresión mayor** incluye una combinación de síntomas que son paralizantes e interfieren con tu capacidad de trabajar, estudiar, comer y dormir. Puede suceder una vez en tu vida o con más frecuencia, o puedes experimentarla después de la pérdida de un ser querido, una ruptura sentimental, una enfermedad o algún otro evento de tu vida. Algunas personas pueden experimentar dolores corporales, haciéndolos creer que estos son síntomas de algún padecimiento físico no diagnosticado. Algunas otras personas pueden llegar a pensar que no vale la pena vivir y un número pequeño de estas pueden intentar quitarse la vida.

La depresión es distinta en todas las personas. No hay dos personas que experimenten la misma combinación, severidad, frecuencia y duración de síntomas.

Síntomas de una depresión mayor:

- Tristeza, ansiedad persistente o sentimiento de “vacío”
- Sentimientos de culpabilidad, de no tener valor, ineptitud
- Pérdida de interés o placer de pasatiempos y actividades, incluyendo sexo
- Reducción de energía, fatiga y sentirse “apagado”
- Dificultad para concentrarse, recordar, tomar decisiones
- Insomnio, dormir excesivamente o despertarse muy temprano
- Poco apetito, peso bajo o comer demasiado y subir de peso
- Pensamientos de muerte o intentos de suicidio
- Irritabilidad o inquietud

El **trastorno persistente de depresión** es una forma de depresión que usualmente continúa durante al menos dos años. Aunque es menos severo que una depresión

mayor, involucra los mismos síntomas, principalmente la baja de energía, poco apetito o apetito desenfrenado, insomnio o dormir demasiado. Puede presentarse como estrés, irritabilidad y una ligera anhedonia, la cual es una incapacidad de obtener placer en la mayoría de las actividades.

El **trastorno bipolar**, antes conocido como depresión maniática, es caracterizado por cambios de estados anímicos que pueden ser altos (manía) o medio altos (hipomanía) hasta severamente bajos (depresión). Durante la fase de manía, una persona puede experimentar una euforia excesiva, irritabilidad, una baja necesidad de dormir, nociones de grandiosidad, conversación aumentada, pensamientos acelerados, incremento de deseos sexuales, incremento notable de energía, mal criterio y una conducta social inapropiada. Durante la fase depresiva, una persona experimenta los síntomas de una depresión mayor. Los cambios de estado anímico de maniaco a depresivo son comúnmente graduales, aunque pueden llegar a ser repentinos.

Los números

Trastornos de ansiedad

más de **40 millones** de adultos en los EE.UU.

Depresión mayor

Alrededor de **14.8 millones** de adultos americanos

Trastorno de depresión persistente

Alrededor de **3.3 millones** de adultos americanos

Trastorno bipolar

5.7 millones de adultos americanos

Tratamiento de Trastornos de Ansiedad y Depresión

La depresión y la ansiedad son altamente tratables.

Se ha comprobado que la terapia y los medicamentos han sido efectivos para el tratamiento de trastornos de ansiedad y depresión, a veces de manera separada o en combinación. Nuevos estudios científicos salen a la luz todo el tiempo para mejorar los tratamientos. Este folleto ofrece una perspectiva general de los tratamientos actuales que están comprobados en su efectividad sobre estos trastornos.

Comúnmente la depresión y ansiedad pueden ser tratadas de la misma manera y a la misma vez. El tratamiento debe estar diseñado para tu diagnóstico individual y para ayudarte a manejar y reducir tus síntomas. Puedes tener síntomas que requieren dar tratamiento a un trastorno primero. El primer paso es obtener el diagnóstico adecuado de parte de un profesional de salud mental certificado y decidir cuál es el camino del tratamiento que funcionará para ti.

Formas de psicoterapia. La terapia cognitivo- conductual (TCC) es una forma de terapia a corto plazo que es muy efectiva. La TCC enseña habilidades para ayudarte a lidiar con la ansiedad y la depresión. Te ayuda a sentirte más cómodo para hacer cosas que has tenido temor de hacer o que has perdido interés de hacerlas, así como a lidiar directamente con los pensamientos, sentimientos y comportamientos que te están molestando, para cambiar lo que los hace estar presentes. La TCC también puede alentarte a tener un estado de equilibrio más balanceado de tu cuerpo y un mejor cuidado de todos los aspectos de tu entorno.

El tratamiento se enfoca en tomar pasos específicos para superar la ansiedad y la depresión, con frecuencia involucra el enfrentar tus temores. La terapia interpersonal (TIP), la terapia de aceptación y compromiso (ACT, por sus siglas en inglés) y la terapia dialéctica y conductual (TDC) también son tipos efectivos de psicoterapia. Habla con tu terapeuta acerca de cuál puede ser la mejor opción para ti.

Puedes recibir más información sobre los tratamientos en www.adaa.org.

Medicamentos. Los síntomas de trastornos de ansiedad y depresión suelen suceder juntos y ambos responden a diferentes clases de medicamentos. Inhibidor selectivo de la recaptación de serotina (SSRI) o el inhibidor de la recaptación de serotonina norepinefrina (SNRI) son los medicamentos preferidos. Los SSRIs y SNRIs tienen menor cantidad de efectos secundarios en comparación a la mayoría de los medicamentos recetados en el pasado. Estos medicamentos deben ser tomados por lo menos de dos a cuatro semanas para poder experimentar sus efectos completos, puede tomar varias semanas para ajustar la dosis correcta del medicamento. Asegúrese de platicar con su doctor sobre cualquier interacción que tenga con algún otro medicamento, incluyendo medicamentos anticonceptivos y antibióticos.

Una vez que comiences a sentirte mejor, es importante que continúes tomando tus medicamentos por el tiempo que fueron recetados. Cambiar o suspender cualquier medicamento sólo debe suceder bajo la supervisión de tu doctor.

Medicamentos para el trastorno bipolar. Estabilizadores de estado anímico (litio, valproato, lamotrigina) son los medicamentos preferidos. Es importante obtener un diagnóstico adecuado y platicar sobre las opciones de tratamiento que conllevarán a una vida saludable y productiva. El trastorno bipolar no tratado empeora usualmente, causando episodios maniáticos depresivos más severos, incrementando las probabilidades del abuso de sustancias e intentos de suicidio. A diferencia del tratamiento de la depresión y la ansiedad, tomar algún antidepresivo puede empeorar los síntomas de un trastorno bipolar. Tu doctor puede sugerir una combinación de medicamentos y TCC o algún otro tipo de terapia. Encontrar el tratamiento adecuado puede tomar tiempo.



Las **Benzodiacepinas** también son una clase de medicamentos utilizados con frecuencia para el tratamiento de trastornos de ansiedad y no parecen causar algún tipo de efecto secundario negativo en el trastorno bipolar.

Platica con tu doctor sobre sus opciones. Mantente en contacto para reportar algún efecto secundario, los cuales tu doctor monitoreará cuidadosamente. Tal vez necesites intentar alguna combinación distinta y puede llevar tiempo elegir los medicamentos más efectivos.

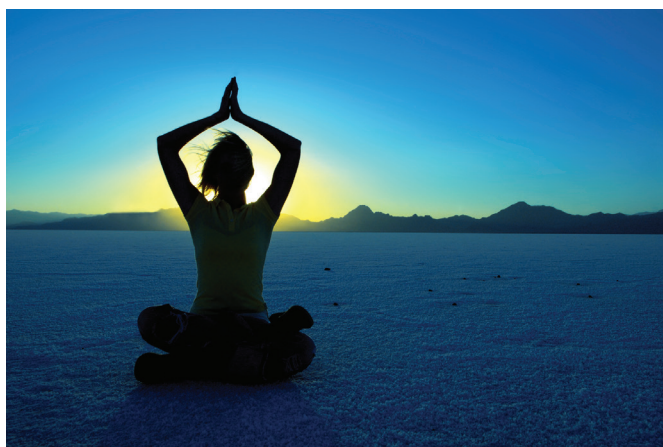
Información detallada de los medicamentos está disponible en la página web de la ADAA www.adaa.org.

Para información específica sobre aprobación de medicamentos por la Agencia de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. (FDA, por siglas en inglés), visita www.fda.org.

Otro tipo de terapias. Tu doctor o terapeuta puede sugerirte alguna otra terapia.

Estudios recientes han mostrado que el **entrenamiento de atención** puede ser tan efectivo para tratar el TAG (trastorno de ansiedad generalizado) y el trastorno de ansiedad social como el uso de TCC y el medicamento. Otros estudios han demostrado que ha sido efectivo para reducir los síntomas de depresión. El entrenamiento de atención ayuda a los pacientes a practicar en no enfocarse en palabras amenazantes o en rostros amenazantes.

La terapia familiar utiliza estrategias para reducir el nivel de estrés dentro de una familia que puede contribuir a los síntomas de la persona o ser el resultado de estos. Otros estudios han demostrado que es efectivo en reducir los síntomas de depresión. **Técnicas de relajación y meditación de conciencia plena** – reentrenamiento de respiración, relajación progresiva muscular, y ejercicio – pueden ayudarte a desarrollar la habilidad de lidiar de una manera más efectiva con el estrés que contribuye a los síntomas de ansiedad y ánimo, así como síntomas físicos.



La terapia interpersonal y de ritmo social es particularmente efectiva para el trastorno bipolar. Este programa recalca el mantener un horario regular de actividades diarias y la estabilidad de relaciones personales. Las personas registran el tiempo de sus actividades, humor y niveles de estimulación social. Mientras el tratamiento progresa, trabaja en estabilizar ritmos sociales (cuándo dormir, ejercitarse, comer, etc., etc.), anticipar eventos que pueden interrumpir ritmos y desarrollar planes para continuar con estabilidad de ritmo social.

MEDICINA ALTERNATIVA Y COMPLEMENTARIA

El interés en la medicina complementaria y alternativa (CAM) está creciendo al paso en que consumidores y profesionales de la salud buscan maneras adicionales para tratar ansiedad, depresión y otros trastornos relacionados.

La medicina complementaria se utiliza junto con la medicina convencional. Un ejemplo es la aromaterapia – inhalar esencias de aceites para promover la salud y el bienestar – para ayudar a minimizar la incomodidad después de una cirugía. La medicina alternativa es utilizada para reemplazar la medicina convencional. Un ejemplo es seguir una dieta especial para el tratamiento del cáncer en lugar de tener una cirugía. Un peligro de la medicina alternativa es el retraso del uso de algún tratamiento de efectividad debido a preocupaciones innecesarias.

Algunas terapias CAM están siendo utilizadas actualmente para el tratamiento de ansiedad y trastornos de ansiedad. El yoga, que combina posturas físicas, ejercicios de respiración, meditación y una filosofía específica, es una de las diez de mayor práctica CAM.

Platique con su proveedor de salud mental o su doctor de cuidados primarios antes de comenzar algún tratamiento de CAM o algún otro. Visite <http://nccam.nih.gov/health/whaticam/> para aprender sobre la gran variedad de tratamientos de CAM.

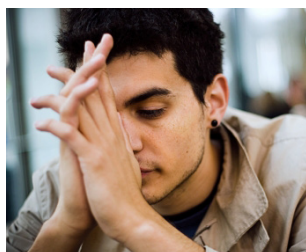
Su profesional de salud mental puede también recomendarle material de autoayuda y ejercicios rutinarios, los cuales le pueden ayudar a reducir los síntomas de ansiedad y trastorno de depresión. Pida orientación y recomendaciones.

Nuevos tipos de tratamiento – medicinas y terapias – están siendo desarrolladas todo el tiempo. Visite www.adaa.org para actualizaciones y pregunte a su doctor por las novedades.

Suicidio

Estudios demuestran que la depresión y la ansiedad son factores de riesgo para el suicidio. Más del 90% de las personas que se suicidan tienen alguna enfermedad diagnosticable. Un diagnóstico temprano e intervención con un tratamiento adecuado son críticos para sentirse mejor.

- Póngase en contacto con la Fundación Americana para Prevención del Suicidio (American Foundation for Suicide Prevention) (www.afsp.org) para más información



- Llame al 1-800- 273- TALK (8255) para hablar con un consejero calificado perteneciente a un centro de crisis en su área a cualquier hora (Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio, en inglés National Suicide Prevention Lifeline)

Obtener Ayuda

Doctores, terapeutas, consejeros, trabajadores sociales clínicos, psiquiatras y psicólogos se encuentran entre muchos profesionales capacitados que pueden diagnosticar y tratar la ansiedad, depresión y otros trastornos relacionados. También puedes solicitar ayuda de parte de tu proveedor primario, médico o seguro.

ENCUENTRA UN TERAPEUTA

La mayoría de las personas que tienen un trastorno de ansiedad o depresión pueden obtener ayuda de cuidados profesionales. El primer paso es encontrar a un terapeuta. Aquí hay algunos lugares para comenzar:

- Visite www.adaa.org para buscar el directorio *Find a Therapist* (encuentre a un terapeuta).
- Pida un referido a su médico de cuidados primarios.
- Contacte a su hospital local o universidad y pregunte sobre las clínicas de salud mental cercanas a ti o personal psiquiátrico, psicólogos o trabajadores sociales.

MÁS AYUDA

- Busque algún estudio de investigación de prueba clínica en www.adaa.org/clinicaltrials.
- Busque apoyo local grupal en www.adaa.org/finding-help/gettingsupport.
- Visite la Alianza de Apoyo en la Depresión y Bipolaridad (Depression and Bipolar Support Alliance) en www.dballiance.org.

REALIZA PREGUNTAS

Es apropiado y se espera que se hagan preguntas por teléfono durante una breve llamada, correo electrónico o una consulta personal para saber si este sería el tratamiento apropiado para ti. Antes de que él/ella pueda responder a alguna de tus preguntas, se te puede preguntar por tu edad, tu diagnóstico o los problemas por los cuales pides ayuda, así como algún historial de tratamiento.

CUESTIONES PRÁCTICAS

- ¿En dónde se encuentra?
- ¿Cuál es su horario?
- ¿Cuál es el costo?
- ¿Acepta mi seguro? Si no, ¿cuáles son los arreglos de pagos disponibles? ¿Tiene opciones de tarifas bajas o conforme a los ingresos económicos?
- ¿Cuál es su horario de citas iniciales y normales?
- Si necesito medicamentos, ¿me la puede recetar o referirme a alguien que pueda?

CREENCIALES

- ¿Cuánta experiencia tiene en el tratamiento de depresión ansiedad o ambas?
- ¿Tiene alguna certificación o licencia otorgada por el estado? Si es así, ¿en cuál profesión?

TRABAJANDO JUNTOS

- ¿Me podría decir cómo trabajaría con una persona como yo?
- ¿Asigna tarea o lectura entre sesiones?
- ¿Podría incluir a mi familia en mi tratamiento?
- ¿Con qué frecuencia o por cuánto tiempo planea atenderme?
- ¿Cuánto tiempo estipula para que comience a sentirme mejor?
- ¿Coordinará mi tratamiento con otros proveedores? Y si es así, ¿cómo?
- ¿Recomienda aplicaciones de teléfonos móviles para manejar mis síntomas?



MEDICAMENTOS

- ¿Puedo esperar efectos secundarios?
- ¿Qué debería saber sobre algún efecto secundario que puede ser serio?
- ¿Puedo ingerir alcohol mientras tomo estos medicamentos?
- ¿Puedo conducir mientras tomo estos medicamentos?
- Si tomo remedios de hierba (como kava o St. John wort), ¿pueden tener efecto sobre los medicamentos?
- ¿Qué tengo que saber sobre las interacciones con otros medicamentos?

CONOCIMIENTO ESPECIALIZADO

Si tienes opciones, es mejor que elijas un terapeuta que sea especialista en su trastorno. Abajo hay algunos términos comunes de la literatura y capacitación de los especialistas. Si estos términos no le parecen familiares, el terapeuta puede ser un proveedor de salud mental general quien tal vez no puede estar al día con algunos tratamientos específicos de los trastornos de ansiedad y depresión.

Para TOC – pregunte por ERP (Prevención de ritual o Prevención de exposición y respuesta)

Para trastorno de pánico y fobias – Pregunta acerca de tratamientos basados en la exposición, tales como interoceptivas (exposición a sensaciones de excitación)

ansiosa) o imaginativas (encarar los temores en la imaginación) o RV (realidad virtual).

Para trastorno de ansiedad generalizada (GAD) –

Pregunta a tu terapeuta si trabaja con algo más que la relajación y si es así, ¿qué es? Pregunte qué tipo de técnicas de terapia cognitiva serían utilizadas.

Para depresión – Pregunta si el terapeuta hará más para explorar los orígenes de sus síntomas. Pregunta si se dará tratamiento a sus síntomas directamente, tal como experimentar rumia mental (preocupaciones repetitivas). Averigüe si el terapeuta puede recetar medicamentos o si trabaja con algún médico que recete medicamentos si fuera necesario.

Para todos los trastornos – Pregunta si el terapeuta trata diferentes tipos de ansiedad y depresión de manera distinta. Considera tus primeras sesiones con el nuevo terapeuta como una evaluación mutua. ¿Usted y el terapeuta están de acuerdo que él o ella ofrezca la ayuda que está buscando? ¿Están de acuerdo en las mismas metas? ¿Están de acuerdo con las tareas necesarias para cumplir sus metas? ¿Siente una conexión o enlace con su terapeuta? Finalmente, ten precaución con promesas de curas rápidas, adelantos de altas cantidades de recursos y métodos que consideran que un tamaño les quedará a todos. Considera que un tratamiento toma tiempo y esfuerzo.

AYUDATE A TI MISMO

Ejercicio regular puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad. Los próximos diez pasos pueden ayudar a reducir el estrés.

1. Tómate una pausa. Practica yoga, escucha música, se voluntario, recibe un masaje.
2. Aliméntate de manera balanceada. No te saltes comidas. Ten un refrigerio saludable y energético a la mano.
3. Duerme lo suficiente. Cuando estas estresado tu cuerpo necesita dormir y descansar de manera adicional.
4. Da tu mejor esfuerzo en vez de querer ser perfecto. La perfección no siempre es posible, así que siéntete orgulloso de acercarse.

5. Acepta que no puede controlar todo. Pon tu estrés en perspectiva: ¿Es tan mal como piensa que lo es?
6. Respira profundo con tu estómago. Exhala lentamente.
7. Cuenta hasta 10 lentamente. Repite y cuenta hasta 20 si es necesario.
8. Se receptivo del buen humor. Una buena risa puede ayudar mucho.
9. Mantén una actitud positiva.
10. Identifica qué es lo que detona tu ansiedad. ¿Es el trabajo, familia, escuela, o algo más que pueda identificar? Escribe en un diario los momentos en que te estés sintiendo estresado o ansioso y luego identifica el patrón.

AYUDA A UN FAMILIAR O UN SER QUERIDO

El apoyo es una parte importante del proceso de recuperación para cualquier persona con un trastorno de ansiedad y depresión. La recuperación puede ser estresante para sus familiares y seres queridos, así que es de ayuda el crear una red de familiares, amistades y terapeutas. En seguida hay maneras en las que puedes ayudar a un ser querido.

- Aprende sobre los trastornos
- Reconoce y alaga sus pequeños logros.
- Modifícalas expectativas durante periodos estresantes.
- Mide el progreso en base a la mejoría individual, y no en relación a un estándar absoluto.
- Se flexible e intenta mantener una rutina normal.
- No entres en pánico o pierdas la esperanza, aunque su ser querido lo haga. Visita www.adaa.org/finding-help/helping-others para más información.



ayudar a sí mismo

ayudar a un miembro de la familia o amigo

AYUDE A SU HIJO

Así como los adultos, los niños pueden desarrollar trastornos de ansiedad y depresión. Pueden suceder junto con algún otro padecimiento mental o físico, tales como trastornos de alimentación o ADHD (Trastorno de Déficit de Atención). Tu hijo/a también se puede quejar de dolores estomacales, dolores de cabeza, o algún otro síntoma físico. Los trastornos de ansiedad y depresión en los menores deben ser diagnosticados y tratados temprano. Si tu hijo/a tiene la combinación de algunos de los siguientes síntomas, parece no estar conectado con sus colegas/compañeros, o muestra cambios o problemas en alguna de estas áreas, considere una evaluación mental profesional:

- Hábitos de alimentación o apetito
- Dormir
- Tareas escolares
- Nivel de actividad
- Humor
- Relaciones con familiares o amigos
- Conducta agresiva
- Conducta típica de un niño de menor edad
- Habla, lenguaje, u otra meta de desarrollo



Más información de cómo ayudar a tu hijo está disponible en www.adaa.org/living-with-anxiety/children.

La ADDA te puede ayudar

Sufrir de un trastorno de ansiedad, depresión, o ambos puede interferir con muchos aspectos de tu vida. Puede que te sientas solo, avergonzado, o atemorizado. La ADAA te puede ofrecer los recursos para ayudarte a ti o a tus seres queridos a entender mejor tu condición, conectarte con una comunidad de personas que saben que es lo que estás experimentando y ayudarte a encontrar profesionales de salud mental que te pueden ayudar.

Visita www.adaa.org y busque el directorio *Find a Therapist* para identificar un terapeuta local que trate la ansiedad, depresión y otros trastornos relacionados. Aprende sobre las causas, síntomas, y los mejores tratamientos para todos los trastornos, y repasa preguntas para su terapeuta.

La página web de la ADAA provee muchos recursos que te pueden ayudar a tomar las mejores decisiones para que pueda continuar con su vida.

Visita la página www.adaa.org:

- Insíbete a Triumph, el boletín electrónico mensual de la ADAA
- Aprende sobre depresión, ansiedad, y padecimientos similares, incluyendo tratamientos.

ADVERTENCIA DE MEDICAMENTOS PARA MENORES

La Administración de Medicina y Alimentos de EE.UU. (FDA) emitió una advertencia en Octubre de 2004 acerca de los medicamentos antidepresivos, incluyendo SSRI, los cuales pueden incrementar pensamientos de suicidio y comportamiento en una cantidad pequeña de niños y adolescentes. La FDA no prohíbe el uso de estos medicamentos, pero si advierte a los padres y familias de los riesgos, los cuales deben ser comparados con las necesidades clínicas.

En Mayo del 2007 la FDA propuso que todos los fabricantes de medicamentos antidepresivos

actualicen las etiquetas informativas para que incluyan advertencias acerca de los riesgos en incremento de pensamientos y conductas suicidas en adultos jóvenes entre las edades de 18 a 24 durante el tratamiento inicial (generalmente del primer al segundo mes). Conoce más en la página web de la FDA: www.fda.gov/cder/drug/antidepressants/default.htm

No tomar medicamentos puede representar un mayor riesgo que el tomarlos. Platica sobre todas tus dudas acerca de medicamentos antidepresivos y otros medicamentos con tu doctor.

- Escucha los podcasts y asiste a webinar gratuitos.
- Encuentra un terapeuta, prueba clínica, o grupo de apoyo local.
- Lee historias de personas quienes han triunfado sobre la ansiedad y la depresión.

AYUDA A LA ADAA AYUDAR A OTROS

Puedes hacer la diferencia ayudando a ADAA expandir sus esfuerzos para alcanzar a aquellos con trastornos de ansiedad, depresión, OCD, PTSD, y otros trastornos relacionados. Tu contribución ayuda a los esfuerzos de ADAA para incrementar la conciencia y proveer educación que ayuda a las personas para conseguir ayuda. Tu donación también ayuda a la investigación y permite a ADAA promover mejores tratamientos y acceso a la atención.

Dona en línea en www.adaa.org, por **teléfono** (240-485-1001), o por **correo** a la ADDA, 8701 Georgia Avenue, Suite 412, Silver Spring, MD 20910.

Toda donación es libre de impuestos

Acerca de la ADAA

Fue fundada en 1979 como una organización internacional sin fines de lucro dedicándose a la prevención, tratamiento, cura de trastornos de ansiedad, depresión, trastorno obsesivo compulsivo y trastornos relacionados con el trauma, a través de la educación y la investigación. Conoce más en www.adaa.org



**ANXIETY AND DEPRESSION
ASSOCIATION OF AMERICA**

8701 Georgia Avenue, Suite 412, Silver Spring, MD 20910

www.adaa.org