PyDEsalud
Participa y decide sobre tu salud

Herramienta de Ayuda para la Toma de Decisiones Compartidas

Le damos la bienvenida a la Herramienta de Ayuda para la Toma de Decisiones sobre Depresión. Por favor, antes de acceder a esta Herramienta, lea la siguiente información:

¿Qué son las Herramientas de Ayuda?

Son materiales (cuadernillos, folletos, vídeos, DVD, páginas Web) con información fiable (basada en estudios científicos) sobre una determinada enfermedad o problema de salud.

¿Para qué sirven las Herramientas de Ayuda?

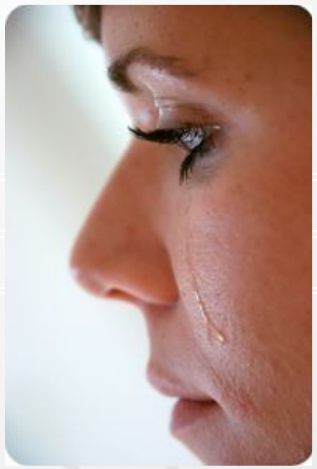
- Ayudan a las personas a sentirse más informadas y capaces de tomar decisiones sobre su salud, teniendo en cuenta sus valores y preferencias.
- Facilitan la relación entre las personas afectadas por una enfermedad y los profesionales sanitarios que las asisten, facilitando el proceso de toma de decisiones conjunta.

¿Por qué se desarrollan las Herramientas de Ayuda?

Muchos problemas de salud cuentan con distintas opciones de tratamiento, cada uno con diferentes **beneficios** y **efectos secundarios**, que no afectan ni importan a todas las personas de la misma forma.

En las enfermedades en las que no existe una única o "mejor" opción de tratamiento, es necesario informar e incorporar las preferencias de las personas afectadas para que tomen decisiones junto con los profesionales sanitarios que las asisten.

Herramienta de Ayuda para la Toma de Decisiones Compartidas



¿A quién está dirigida esta Herramienta de Ayuda sobre Depresión?

- Personas adultas diagnosticadas con depresión (episodio depresivo mayor, trastorno depresivo mayor).
- Personas adultas que no han sido diagnosticadas, pero dudan sobre si tienen o no depresión.

¿A quién NO está dirigida esta Herramienta de Ayuda sobre Depresión?

Esta Herramienta de Ayuda no describe y explica exhaustivamente todos los trastornos del estado de ánimo. Esta Herramienta de Ayuda no está dirigida a personas con trastorno bipolar, personas con depresión mayor que tienen un trastorno físico o mental adicional, o personas con trastorno del estado de ánimo inducido por sustancias. No obstante, las personas con otros trastornos del estado de ánimo como la distimia, la depresión postparto o el trastorno disfórico premenstrual, podrían beneficiarse parcialmente de la información presentada en esta Herramienta de Ayuda.

PyDEsalud
Participa y decide sobre tu salud

Herramienta de Ayuda para la Toma de Decisiones Compartidas

La información que muestra esta Herramienta no pretende explicar la depresión en toda su extensión y profundidad, sino ayudarle a conocer los tratamientos que existen y cuál podría ser la mejor opción para usted. A continuación le describimos los apartados de la Herramienta de Ayuda sobre Depresión.

	Breve descripción
1 ¿Qué conozco?	En este apartado se le presentan una serie de preguntas relacionadas con la depresión. No se preocupe si no conoce la respuesta "correcta" o si tiene dudas, conteste en base a sus conocimientos y a lo que usted crea que es correcto antes de comenzar a explorar los contenidos de la Herramienta de Ayuda.
2 ¿Qué es la depresión?	En esta sección puede conocer más sobre la depresión: síntomas y diagnóstico.
3 Tratamientos	En esta sección puede conocer las opciones de tratamiento que han demostrado ser más eficaces para tratar la depresión, así como las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas.
4 Comparo tratamientos	En esta sección puede comparar las características de los tratamientos con la ayuda de un cuadro-resumen.

	Breve descripción
5 **¿Qué he aprendido?**	En este apartado encontrará de nuevo las preguntas del apartado 1 (¿Qué conozco?). El objetivo es que usted pueda explorar qué ha podido aprender en las secciones anteriores sobre la depresión y las opciones de tratamiento.
6 **Mis preferencias**	En este apartado podrá reflexionar sobre sus preferencias de tratamiento en base a la información ofrecida.
7 **Decidiendo el tratamiento**	En este apartado puede reflejar su opción preferida y explorar algunos aspectos relacionados con el proceso de toma de decisiones.
8 **Mi decisión**	En esta sección le mostramos un resumen de las respuestas que usted ha proporcionado en los apartados anteriores. Esperamos haber facilitado su reflexión sobre el tratamiento preferido para abordar la depresión.

1) ¿Qué conozco?

Por favor, responda "verdadero", "falso" o "no lo sé" a las afirmaciones relacionadas con los tratamientos para la depresión que le mostramos a continuación. No se preocupe si no conoce la respuesta, conteste en base a lo que usted crea correcto antes de trabajar los contenidos de la Herramienta de Ayuda.

Preguntas		Verdadero	Falso	No lo sé
1	Dependiendo del tipo de episodio depresivo (**leve**, **moderado** o **grave**) se recomiendan diferentes tratamientos.			
2	Se llama "Espera vigilada" al periodo en que una persona con depresión leve observa la evolución de sus **síntomas** antes de someterse a algún tratamiento.			
3	Los medicamentos antidepresivos pueden producir **efectos secundarios**.			
4	Los problemas con la sexualidad y el aumento de peso son algunos de los efectos secundarios más frecuentes de los medicamentos antidepresivos.			
5	El tratamiento psicológico (psicoterapia) ha de ser el mismo para todas las personas, independientemente de sus características y circunstancias personales.			

Por favor, a continuación responda a las siguientes preguntas eligiendo una de las cuatro opciones de respuesta.

1. Según las recomendaciones médicas, ¿cuál es el tratamiento más efectivo para los casos de depresión **grave**?

	Tratamiento con medicamentos antidepresivos
	Tratamiento psicológico (psicoterapia)
	Tratamiento combinado (tratamiento con medicamentos antidepresivos y psicoterapia)
	No lo sé

2. Según la evidencia científica, una persona que está recibiendo tratamiento psicológico (psicoterapia), ¿habitualmente cuándo empieza a notar una mejoría significativa?

	Antes de 6 semanas
	Entre 6 y 8 semanas
	Después de 8 semanas
	No lo sé

3. Según las recomendaciones médicas, una persona que está tomando medicamentos antidepresivos,¿habitualmente cuándo se recomienda dejar de tomar el tratamiento?

	Nunca
	Inmediatamente después de haber obtenido la mejoría
	Transcurridos, como mínimo, 6 meses después de la mejoría
	No lo sé

2) ¿Qué es la depresión?

La depresión es uno de los trastornos mentales más frecuentes. Este trastorno genera un profundo desánimo y sensación de infelicidad. Su aparición puede tener diversas causas, aunque en algunos casos parezca que no existe un motivo que la justifique. Los estudios realizados muestran que la aparición de la depresión puede deberse a factores relacionados con las características de la persona, a factores externos a ella, o a ambos (factores psicosociales, genéticos, cambios bioquímicos, hormonales, etc.).

Todas las personas se sienten tristes de vez en cuando, pero la depresión es mucho más que estar bajo de ánimo de forma pasajera. La depresión se diagnostica cuando la persona presenta un conjunto de **síntomas** en un período de al menos dos semanas, durante el que destacan la **anhedonia** (pérdida de interés o placer en casi todas las actividades) y el sentimiento de tristeza. Estos síntomas pueden acompañarse de otros síntomas, entre los que destacan, las quejas de mal funcionamiento cognitivo y de rendimiento (memoria, atención, concentración…), los problemas neurovegetativos (sueño, apetito, líbido…), los elementos actitudinales negativos (pesimismo, baja autoestima, culpabilidad…), **labilidad** (emocional y decisional), o estrés psicosocial (evitación social, miedo al rechazo…).

Será su médico de atención primaria, psicólogo o psiquiatra quien pueda ofrecerle un diagnóstico fiable de depresión. La valoración que usted haga o la que puedan hacerle conocidos, amigos o familiares, sólo debe servirle para darse cuenta de que no se siente bien o de que los demás no le ven bien. En ambos casos deberá acudir a un profesional sanitario para que sea él quien valore si usted tiene depresión.

¿Cuáles son los síntomas?

El ánimo depresivo, el aumento de la fatiga física, y la pérdida de interés y disfrute por las cosas son los síntomas más típicos de la depresión. Además de estos síntomas, se pueden presentar algunos de los siguientes:

Síntomas
» Disminución de la atención y concentración.
» Pérdida de la confianza en sí mismo y sentimientos de inferioridad.
» Ideas de culpa y de inutilidad.
» Visión negativa del futuro.
» Pensamientos suicidas o intentos de autolesiones.
» Alteraciones del sueño (dificultad para dormir o exceso de sueño).
» Modificaciones del apetito y del peso (aumento o disminución del peso).

Si la persona ha experimentado síntomas depresivos con anterioridad, el profesional deberá conocer si fueron tratados y qué tratamiento se llevó a cabo.

Estados del episodio depresivo: leve, moderado y grave

Según la cantidad, frecuencia e intensidad de los síntomas, la depresión puede clasificarse en: leve, moderada o grave.

Clasificación
• **Depresión leve**: se diagnostica cuando una persona presenta pocos síntomas depresivos y éstos apenas interfieren en sus actividades personales, familiares, laborales o sociales. • **Depresión moderada**: se diagnostica cuando una persona tiene más síntomas depresivos, y es muy probable que éstos interfieran notablemente en sus actividades personales, familiares, laborales o sociales. • **Depresión grave**: se diagnostica cuando una persona tiene muchos síntomas depresivos, y éstos interfieren considerablemente en sus actividades personales, familiares, laborales o sociales.

3) Tratamientos

Afortunadamente, la depresión cuenta en la actualidad con adecuados acercamientos terapéuticos, tanto con medicamentos antidepresivos como con tratamientos psicológicos.

Espera vigilada

La "espera vigilada" no es un tratamiento, es un periodo de supervisión activa de la evolución de los **síntomas** de aquellas personas que sospechan estar desarrollando o tienen un estado depresivo leve. En estos casos, puede que la necesidad de recibir tratamiento no sea inmediata, ya que los síntomas depresivos son pocos y apenas afectan a las actividades cotidianas de la persona.

La "espera vigilada" es posible ya que, en ocasiones, la depresión leve puede mejorar por sí misma. Siguiendo las recomendaciones médicas, recibiendo el apoyo de familiares y amigos, y realizando un esfuerzo personal por desarrollar pensamientos y conductas positivas, la persona podría llegar a mejorar.

Si la persona con **depresión leve** y su profesional sanitario (médico de atención primaria, psiquiatra, psicólogo) prefieren o deciden no establecer un tratamiento activo de inmediato, se podrían seguir las siguientes pautas:

- Observar la evolución de los síntomas (intensidad, duración y frecuencia).
- Seguir las recomendaciones dadas por el profesional sanitario, por ejemplo: adquirir hábitos de vida saludables (llevar a cabo una alimentación equilibrada, establecer un patrón regular de sueño, practicar ejercicio, controlar el consumo de alcohol y tabaco, etc.).
- Acudir a revisión clínica cada 2 ó 3 semanas.

Si transcurrido un periodo de "espera vigilada" los síntomas no han mejorado, o han empeorado, hay que establecer uno de los tratamientos que se describen a continuación:

Tratamiento psicológico (psicoterapia)

Tratamientos psicológicos como la **Terapia Cognitiva, la Terapia Conductual y la Terapia Interpersonal** han demostrado su eficacia en el tratamiento para la depresión. Estas terapias pueden ayudar a reducir la aparición de nuevos episodios en el futuro.

La psicoterapia comprende sesiones con un especialista de la salud mental (psicólogo o psiquiatra). Cada sesión suele durar entre 30 y 60 minutos, con una media de 12 a 16 sesiones. Durante la **fase aguda** de la enfermedad, estas sesiones se realizan generalmente una o dos veces por semana. Además, hay una **fase de continuación** en la que se suele acudir hasta en 8 ocasiones a consulta en un período de 8 meses aproximadamente. Sin embargo, es necesario tener en cuenta que la frecuencia de las sesiones dependerá siempre de la situación personal y de las características individuales de cada persona.

En las sesiones se exploran las dificultades y el malestar emocional que está experimentando la persona con síntomas depresivos. Además, en estas sesiones, se trabajan los pensamientos, actitudes y conductas negativas propias de la depresión, se enseñan **estrategias de afrontamiento** y se solucionan las posibles dificultades que surgen al llevarlas a cabo. Con la finalidad de poner en práctica lo trabajado en consulta, habitualmente se marcan tareas para desarrollar en casa o fuera de ella.

depresión

PyDEsalud
Participa y decide sobre tu salud

VENTAJAS	INCONVENIENTES
• Existen estudios científicos que demuestran su eficacia.	• De cada 100 personas que deciden comenzar el tratamiento, aproximadamente 23 lo abandonan antes de su terminación.
• De cada 100 personas que terminan el tratamiento, aproximadamente 70 logran una mejoría significativa.	• De cada 100 personas que logran una mejoría significativa, **25 personas** (con 3 sesiones de refuerzo durante ese año) vuelven a empeorar durante el año siguiente.
• De cada 100 personas que terminan el tratamiento, aproximadamente 50 alcanzan la **remisión** (es decir, ya no presentan el trastorno).	• El tratamiento implica un plan de trabajo sistemático que requiere invertir tiempo y esfuerzo.
• El tratamiento proporciona **estrategias de afrontamiento** que ayudan a modificar los **estilos negativos de pensamiento** y conducta, que favorecen y mantienen la depresión.	

Tratamiento con medicamentos antidepresivos

Los principales medicamentos utilizados en el tratamiento de la depresión se denominan **"antidepresivos"**. Para el adecuado funcionamiento del cerebro se necesitan sustancias químicas llamadas **neurotransmisores** (**serotonina**, **dopamina**, **noradrenalina**). Los antidepresivos ayudan a las personas con depresión aumentando la disponibilidad de estas sustancias químicas en el cerebro, con el fin de corregir el desequilibrio químico que ha provocado la depresión, y así mejorar el estado de ánimo.

En ocasiones, los antidepresivos pueden causar **efectos secundarios** o adversos que normalmente son molestos, leves (no graves) y transitorios. Sin embargo, si se presenta una reacción o efecto secundario/adverso que es inusual o que interfiere con el funcionamiento normal, el médico debe ser informado de inmediato.

Estos son los efectos secundarios/adversos más comunes de los medicamentos antidepresivos (si los problemas son persistentes consulte con su médico):

- Boca seca
- Estreñimiento
- Dificultad al orinar
- Visión borrosa
- Mareos
- Somnolencia
- Vértigo
- Náuseas
- Cambios en el apetito o el peso
- Sudoración excesiva
- Problemas sexuales

Para que sean eficaces, los antidepresivos se deben tomar un mínimo de 4 a 6 meses, aunque la duración del tratamiento puede variar de una persona a otra. Una vez obtenida la mejoría, normalmente se recomienda mantener un mínimo de 6 meses más la medicación. En algunos casos, el médico puede aconsejar modificar la dosis o cambiar el tipo de antidepresivo. Aunque los antidepresivos no generan adicción física, pueden provocar algunos síntomas leves al retirarlos; por ejemplo: mareos, náuseas, ansiedad y cefaleas. Estos síntomas podrían tener mayor intensidad si la medicación se interrumpiera bruscamente.

PyDEsalud
Participa y decide sobre tu salud

- Muchos efectos secundarios desaparecen después de tomar la medicación varias semanas. Sin embargo, en algunos casos puede ser necesario que el profesional sanitario regule progresivamente la dosis inicialmente indicada o, incluso, sustituya por otra la medicación prescrita.

VENTAJAS	INCONVENIENTES
• Existen estudios científicos que demuestran su eficacia.	• De cada 100 personas que deciden comenzar el tratamiento, aproximadamente 32 lo abandonan antes de su terminación.
• De cada 100 personas que terminan el tratamiento, aproximadamente 70 logran una mejoría significativa.	• De cada 100 personas que logran una mejoría significativa, vuelven a empeorar durante el año siguiente: – 30 personas (si continúan con la medicación durante ese año). – 65 personas (si NO continúan con la medicación durante ese año).
• De cada 100 personas que terminan el tratamiento, aproximadamente 50 alcanzan la **remisión** (es decir, ya no presentan el trastorno).	• La mayoría producen **efectos secundarios:** – Comunes: en 50 de cada 100 personas. – Graves (que obligan a interrumpir el tratamiento): entre 3 y 10 de cada 100 personas. – Muy graves: en aproximadamente 1 persona de cada 100.

PyDEsalud
Participa y decide sobre tu salud

Tratamiento combinado (medicamentos + tratamiento psicológico)

Para los casos de depresión **moderada** o **grave** el tratamiento más recomendado consiste en combinar medicamentos antidepresivos con la asistencia a psicoterapia (tratamiento psicológico).

VENTAJAS	INCONVENIENTES
• Existen estudios científicos que demuestran su eficacia.	• De cada 100 personas que deciden comenzar el tratamiento, aproximadamente 23 lo abandonan antes de su terminación.
• De cada 100 personas que terminan el tratamiento, aproximadamente 63 alcanzan **la remisión** (es decir, ya no presentan el trastorno).	• La mayoría de los medicamentos antidepresivos producen **efectos secundarios.**
• El tratamiento proporciona **estrategias de afrontamiento** que ayudan a modificar los **estilos negativos de pensamiento** y conducta, que favorecen y mantienen la depresión.	• El tratamiento implica un plan de trabajo sistemático que requiere invertir tiempo y esfuerzo.

Tratamientos recomendados según el tipo de episodio depresivo

A continuación se muestra una relación de las **recomendaciones médicas** que existen para los distintos niveles de gravedad (leve, moderado, grave) del episodio depresivo:

Leve: espera vigilada o tratamiento con medicamentos antidepresivos o tratamiento psicológico (psicoterapia).
Moderado: tratamiento con medicamentos antidepresivos o tratamiento psicológico (psicoterapia).
Grave: tratamiento combinado (medicamentos antidepresivos + psicoterapia).

4) Comparando tratamientos

En la tabla se comparan algunas características de las distintas opciones de tratamiento que le hemos presentado.

	Tratamiento psicológico (psicoterapia)	Tratamiento con medicamentos antidepresivos	Tratamiento combinado (medicamentos antidepresivos + psicoterapia)
Abandonos De cada 100 personas que deciden comenzar el tratamiento, lo abandonan antes de su terminación aproximadamente...	23 personas	32 personas	23 personas
Respuesta De cada 100 personas que terminan el tratamiento, logran una mejoría significativa aproximadamente...	70 personas	70 personas	No hay datos suficientes
Remisión De cada 100 personas que terminan el tratamiento, alcanzan la remisión (es decir, ya no presentan el trastorno) aproximadamente...	50 personas	50 personas	63 personas
Recaídas De cada 100 personas que logran una mejoría significativa, vuelven a empeorar durante el año siguiente...	25 personas (con 3 sesiones de refuerzo durante ese año)	30 personas (si continúan con la medicación durante ese año) 65 personas (si NO continúan con la medicación durante ese año)	No hay datos suficientes
Efectos secundarios	NO	SÍ Ver más	SÍ Ver más
El tratamiento implica un plan de trabajo sistemático que requiere invertir tiempo y esfuerzo.	SÍ	NO	SÍ
El tratamiento proporciona estrategias de afrontamiento que ayudan a modificar los estilos negativos de pensamiento y conducta, que favorecen y mantienen la depresión.	SÍ	NO	SÍ

Nota. Estos datos se basan en las siguientes revisiones sistemáticas:

- National Collaborating Centre for Mental Health. Depression: The treatment and management of depression in adults (updated edition). National Clinical Practice Guideline Number 90. London: British Psychological Society and Royal College of Psychiatrists; 2009.
- De Maat S, Dekker J, Schoevers R, de Jonghe F. Relative efficacy of psychotherapy and pharmacotherapy in the treatment of depression: A meta-analysis. Psychotherapy Research 2006; 16:566-78.
- De Maat S, Dekker J, Schoevers R, de Jonghe F. Relative efficacy of psychotherapy and combined therapy in the treatment of depression: A meta-analysis. European Psychiatry 2007; 22:1-8.

5) ¿Qué he aprendido?

Ahora nos gustaría conocer qué es lo que usted ha aprendido sobre la depresión.

Por favor, responda "verdadero", "falso" o "no lo sé" a las afirmaciones relacionadas con los tratamientos para la depresión que le mostramos a continuación.

	Preguntas	Verdadero	Falso	No lo sé
1	Dependiendo del tipo de episodio depresivo (**leve**, **moderado** o **grave**) se recomiendan diferentes tratamientos.			
2	Se llama "Espera vigilada" al periodo en que una persona con depresión leve observa la evolución de sus **síntomas** antes de someterse a algún tratamiento.			
3	Los medicamentos antidepresivos pueden producir **efectos secundarios**.			
4	Los problemas con la sexualidad y el aumento de peso son algunos de los efectos secundarios más frecuentes de los medicamentos antidepresivos.			
5	El tratamiento psicológico (psicoterapia) ha de ser el mismo para todas las personas, independientemente de sus características y circunstancias personales.			

Por favor, a continuación responda a las siguientes preguntas eligiendo una de las cuatro opciones de respuesta.

1. Según las recomendaciones médicas, ¿cuál es el tratamiento más efectivo para los casos de depresión **grave**?

	Tratamiento con medicamentos antidepresivos
	Tratamiento psicológico (psicoterapia)
	Tratamiento combinado (tratamiento con medicamentos antidepresivos y psicoterapia)
	No lo sé

2. Según la evidencia científica, una persona que está recibiendo tratamiento psicológico (psicoterapia), ¿habitualmente cuándo empieza a notar una mejoría significativa?

	Antes de 6 semanas
	Entre 6 y 8 semanas
	Después de 8 semanas
	No lo sé

3. Según las recomendaciones médicas, una persona que está tomando medicamentos antidepresivos, ¿habitualmente cuándo se recomienda que deje de tomar el tratamiento?

	Nunca
	Inmediatamente después de haber obtenido la mejoría
	Transcurridos, como mínimo, 6 meses después de la mejoría
	No lo sé

6) Mis preferencias

Cuando se debe tomar una decisión sobre elegir un tratamiento u otro es necesario tener en cuenta tanto las recomendaciones médicas como las preferencias, necesidades y experiencias de cada persona.

A continuación, le exponemos algunas cuestiones para conocer qué es lo más importante para usted y qué es lo que más le preocupa. Por favor, lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 10 que más se adecúe a su respuesta.

¿Qué importancia tiene para usted...	Nada importante										Extremadamente importante
...aliviar los **síntomas** de la depresión?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...ser capaz de realizar las actividades que hacía regularmente antes de tener depresión?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...evitar los **efectos secundarios/adversos** de los medicamentos antidrepresivos?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...aprender **estrategias de afrontamiento** para modificar sus pensamientos negativos y conductas inadecuadas?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

depresión

PyDEsalud
Participa y decide sobre tu salud

¿Cuánto le preocupa...	Nada										Muchísimo
...tomar medicamentos antidepresivos?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...dedicar tiempo y esfuerzo en realizar las actividades de la psicoterapia?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...la probabilidad de recaer?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7) Decidiendo el tratamiento

Considerando las opciones de tratamiento (tratamiento con medicamentos antidepresivos, tratamiento psicológico o una combinación de ambos), por favor, conteste a las siguientes preguntas marcando la opción de la escala que más se adecúe a su respuesta.

	Totalmente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Conozco los tratamientos disponibles para mí					
Conozco los beneficios de cada opción					
Conozco los riesgos y efectos secundarios de cada opción					
Tengo claro qué **beneficios** son los que más me importan					
Tengo claro qué riesgos y **efectos secundarios** son los que más me importan					
Tengo claro qué es más importante para mí: los beneficios o los riesgos/efectos secundarios					

Opciones de tratamiento

Si tuviera que elegir un tratamiento ahora, ¿cuál elegiría?

	Tratamiento con medicamentos antidepresivos
	Tratamiento psicológico (psicoterapia)
	Una combinación de ambos
	No estoy seguro

En general, ¿quién prefiere usted que tome la decisión sobre el tratamiento a seguir? (marque sólo una de las siguientes opciones)

Prefiero ser yo quien tome la decisión sobre el tratamiento que recibiré.

Prefiero ser yo quien tome la decisión final sobre mi tratamiento, tras considerar seriamente la opinión del profesional sanitario (médico de atención primaria, psiquiatra, psicólogo).

Preferiría que el profesional sanitario (médico de atención primaria, psiquiatra, psicólogo) y yo compartamos la responsabilidad de elegir cuál es el tratamiento que más me conviene.

Prefiero que el profesional sanitario (médico de atención primaria, psiquiatra, psicólogo) tome la decisión final sobre mi tratamiento, pero considerando seriamente mi opinión.

Prefiero dejar todas las decisiones sobre mi tratamiento al profesional sanitario (médico de atención primaria, psiquiatra, psicólogo).

PyDEsalud
Participa y decide sobre tu salud

8) Mi decisión

Para finalizar le mostramos un **resumen** de las respuestas que ha ido proporcionando en los apartados anteriores. **Este resumen podrá servirle de ayuda para consultarle a su profesional** sanitario (médico de atención primaria, psiquiatra, psicólogo) cualquier duda sobre las diferentes opciones de tratamiento.

Mis preferencias

¿Qué importancia tiene para usted...	Nada importante										Extremadamente importante
...aliviar los **síntomas** de la depresión?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...ser capaz de realizar las actividades que hacía regularmente antes de tener depresión?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...evitar los **efectos secundarios/ adversos** de los medicamentos antidrepresivos?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...aprender **estrategias de afrontamiento** para modificar sus pensamientos negativos y conductas inadecuadas?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

PyDEsalud
Participa y decide sobre tu salud

¿Cuánto le preocupa...	Nada										Muchísimo
...tomar medicamentos antidepresivos?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...dedicar tiempo y esfuerzo en realizar las actividades de la psicoterapia?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...la probabilidad de recaer?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Decidiendo el tratamiento

» ¿Se siente seguro respecto a sus valores sobre los **beneficios** y **efectos secundarios** de los diferentes tratamientos para la depresión?

Se siente totalmente inseguro — Se siente totalmente seguro

» ¿Se siente seguro con la decisión del tratamiento?

Se siente totalmente inseguro — Se siente totalmente seguro

Si tuviera que elegir un tratamiento se inclinaría por: _____

Ahora que conoce cuáles son las diferentes opciones de tratamiento para la depresión, no dude en acudir a un profesional sanitario (médico de atención primaria, psiquiatra, psicólogo), para decidir juntos cuál es la mejor opción para usted. Es importante que se sienta informado e implicado en cualquier decisión sobre su tratamiento, y que perciba que se tienen en cuenta sus valores y preferencias.

Recuerde que cada tratamiento dependerá de cada caso concreto y de las preferencias y características individuales de cada persona. Por este motivo, si usted no está satisfecho con el tratamiento elegido, por la causa que sea, no dude en consultarlo con su profesional sanitario para que se lo modifique.

Esperamos que esta Herramienta le haya proporcionado información útil y que le haya ayudado a identificar sus necesidades y preferencias sobre las diferentes opciones de tratamiento para la depresión.