

una serie de hojas informativas
escritas por expertos en el campo
de la enfermedad hepática

Tratamiento de los Efectos Secundarios: Depresión: Para familiares y amigos

Lucinda Porter, Enfermera titulada

La depresión es un efecto secundario común del tratamiento contra la hepatitis C (VHC). La experiencia de ver a un ser querido deprimido puede ser muy dura. Es común sentirse desvalidos ante la depresión de otra persona. Si usted es familiar o amistad de alguna persona deprimida, el hecho de estar leyendo esta hoja ya está ayudando a la persona que le preocupa. Mediante la información y las herramientas adecuadas, usted puede ser una gran fuente de poder y apoyo.

Qué puede hacer usted

La experiencia de someterse al tratamiento anti-VHC es en cierto modo única, y los pacientes afirman con frecuencia que solamente pueden entenderles otros pacientes que también se hayan experimentado este tratamiento. Aunque es posible que usted no pueda sentir una empatía total, siempre puede prestar ayuda mostrando compasión y paciencia.

También puede ser útil encontrar otras vías de apoyo para la persona deprimida. Animela a hablar con su médico. Es esencial empezar con un diagnóstico y un tratamiento adecuados. El tratamiento para la depresión puede tardar de 2 a 8 semanas en surtir verdadero efecto. Usted puede animar a su amistad o pariente a cumplir bien el tratamiento hasta que los fármacos empiecen a ser eficaces, o hablar con

su médico acerca de posibles alternativas si no se observa mejoría al cabo de un tiempo.

Nota importante: No deje de lado los comentarios sobre pensamientos suicidas, autodestructivos o agresivos. Debe comunicar de inmediato al médico o a otro profesional de la salud cualquier comentario en este sentido. Si ve que puede haber un intento de suicidio inminente, llame al 911.

Si conoce algún grupo de apoyo para el VHC, animele a acudir. Puede ofrecerse para llevarle usted. Si el grupo es de entrada libre, puede ofrecerse a acompañarle y estar presente en la sesión.

También puede animarle para salir a dar un paseo, ir al cine, o realizar otras actividades que le gustaban antes de la depresión. Si su ser querido no acepta, no trate de forzar la situación. Puede ser suficiente con sentarse y escuchar la radio o ver la televisión juntos. Algunos pacientes tienen dificultades para leer durante el tratamiento, por lo que podría ser agradable para los dos escuchar algún audiolibro.

En ocasiones, los pacientes con el VHC se muestran irritables durante el tratamiento. Trate de no tomárselo a pecho. Mantenga sus expectativas al mínimo. No espere que un paciente deprimido con VHC sea capaz de sentirse mejor ni cambiar de humor mediante el pensamiento positivo. La depresión provocada por los fármacos depende de factores físicos, y es posible que no pueda superarse ni con toda la fuerza de voluntad del mundo.

Nota importante: Si siente que usted corre peligro de sufrir una agresión, busque ayuda de inmediato. No se ponga en medio de una situación peligrosa.

Sexualidad

Los pacientes suelen tener menos interés en el sexo durante el tratamiento. Algunos antidepresivos pueden reducir la libido. Esto volverá a la normalidad una vez que se deje de tomar la medicación contra el VHC y los antidepresivos. Nunca debe interrumpirse una medicación sin consultar previamente con el médico.

Cúidese bien

Asegúrese de cuidarse usted también. No es necesario que renuncie a sus propias necesidades durante este período. Si lo necesita, busque a alguien con quien pueda hablar para recibir apoyo. Escoja actividades que le resulten agradables. Si su vida sexual se ve afectada, busque el modo de dar y recibir afecto físico con su ser querido. Recuerde que el tratamiento VHC no dura toda la vida. Llegará el momento en que lo termine y con él se irán los efectos secundarios.

Descargo de responsabilidad: El diagnóstico y tratamiento de los trastornos psiquiátricos y otros problemas médicos exigen la consulta con un profesional médico. La información contenida en este artículo se presenta con fines educativos únicamente. NO debe utilizarse como sustituto del diagnóstico y tratamiento profesional para ninguna afección mental o psiquiátrica. Consulte con un profesional de la salud si la información indicada en este documento le lleva a creer que usted o alguien que conoce puede padecer una enfermedad psiquiátrica o de otro tipo.

Algunas partes de esta Hoja Informativa se han extraído del artículo "Cómo sobrellevar la depresión y la hepatitis C", escrito por Lucinda Porter, enfermera, y por el Dr. Erik Dieperink y publicado por el Hepatitis C Support Project. Los autores conceden permiso para utilizar este texto.

Recursos

National Institute of Mental Health (Instituto Nacional para la Salud Mental, EE.UU.)
www.nimh.nih.gov
Departamento de información y preguntas
6001 Executive Boulevard Room 8184, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-966
(301) 443-4513

Canadian Mental Health Services (Servicios Canadienses de Salud Mental)
www.cmha.ab.ca
328 Capital Place
9707-110 Street NW
EDMONTON, Alberta T5K 2L9
(780) 482-6576

Centre for Suicide Prevention (Centro para la Prevención de Suicidios, Canadá)
Suite 320, 1202 Centre Street S.E.
Calgary, AB T2G 5A5
(403) 245-3900
www.suicideinfo.ca

National Alliance for the Mentally Ill (NAMI) (Alianza Estadounidense para Enfermos Mentales)
www.nami.org
Colonial Place Three 2107 Wilson Blvd., Suite 300
Arlington, VA 22201 (800) 950-NAMI (6264)

National Foundation for Depressive Illness, Inc. (Fundación Estadounidense para la Enfermedad Depresiva)
www.depression.org
P.O. Box 2257
New York, NY 10116
(800) 239-1265

Visite el sitio Web de HCV Advocate
www.hcvadvocate.org

A continuación presentamos algunas publicaciones y servicios que puede encontrar en www.hcvadvocate.org:

- Revista mensual de HCV Advocate (en inglés)
- Revista trimestral de HCV Advocate (en español)
- Materiales educativos en inglés, español, francés, vietnamita, ruso, tagalo y chino
- Medical Writers' Circle (Círculo de Médicos Escritores, en inglés)
- Hepatitis Journal Review (Revista con reseñas sobre hepatitis)
- Weekly News Review (Reseña semanal de las últimas noticias)
- Columna sobre subsidios por discapacidad
- Información centrada en la hepatitis B
- Información sobre la coinfección con el VIH/VHC
- Listas de grupos de apoyo en los EE.UU., Canadá y otros países
- Enlaces a ensayos clínicos
- Enlaces a otras organizaciones útiles
- Listas de eventos
- Series de hojas informativas: (inglés, francés y español)
 - *Datos Sencillos sobre la C
 - *Aspectos básicos
 - *Hojas informativas del HCSP

Para obtener más información acerca de la hepatitis C, la hepatitis B y las coinfecciones con el VHC, visite www.hcvadvocate.org.

• hoja INFORMATIVA hcsp •
Una publicación del Hepatitis C Support Project

Director ejecutivo
Redactor jefe de las publicaciones del HCSP

Alan Franciscus

Diseño
Paula Fener

Producción
C.D. Mazoff, PhD

Traducción
Clara Maltrás

Dirección de contacto
Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037
alanfranciscus@hcvadvocate.org

La información presentada en este folleto tiene como fin ayudarle a comprender y tratar el VHC y no pretende servir de asesoramiento médico. Todas las personas con el VHC deben consultar con un profesional médico para obtener diagnóstico y tratamiento contra el VHC. Esta información la ofrece el *Hepatitis C Support Project* • una organización sin ánimo de lucro para la educación, el apoyo y la defensa de intereses de las personas afectadas por el VHC • © 2008 *The Hepatitis C Support Project* • Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca la autoría del *Hepatitis C Support Project*.