

Ingresar en un hospital no acostumbra a ser una tarea fácil. Quizás ésta ha sido tu primera vez, producto de haber debutado tu enfermedad, o a lo mejor habías estado en nuestra u otras unidades con anterioridad.

Desde el Equipo Asistencial esperamos haberte podido ayudar en estos momentos difíciles para ti y tu familia.

Sea como sea **¡¡¡NO TE DESANIMES!!!** Conociéndote y conociendo bien los signos y síntomas de tu enfermedad puedes seguir disfrutando de la vida.

Desde el Equipo de Enfermería queremos darte una serie de consejos que pensamos que pueden serte de ayuda para seguir estable y compensado. Y recuerda: **¡¡¡EN TU CENTRO DE SALUD MENTAL ENCONTRARÁS MUCHOS PROFESIONALES CON GANAS DE SEGUIR AYUDÁNDOTE!!!**

- No dejes el tratamiento ni las visitas programadas con tu psiquiatra o enfermera referentes.
- Asegura la toma del tratamiento. No lo aumentes ni lo disminuyas por tu cuenta. Si has olvidado una toma no doubles la cantidad en la siguiente.
- El tratamiento de la depresión es largo, no lo dejes pese a encontrarte bien.

- Por otro lado no te desanimes si no encuentras mejoría, es necesario que pase tiempo para notar un efecto completo.
- Como cualquier fármaco, los antidepresivos pueden producir ciertos efectos secundarios, normalmente leves y transitorios. Si perduran en el tiempo consulta a tu médico (diarrea, insomnio o somnolencia, vértigos, mareos...).
- En la medida de lo posible participa en actividades que te gusten y que realices en tu vida diaria de forma progresiva. Recupera intereses.
- Procura descansar y dormir lo necesario.
- Evita el alcohol y las drogas.
- Sigue una dieta equilibrada y saludable.
- **PIDE AYUDA** a tu entorno si tienes dificultades para afrontar una situación.

**Si eres familiar de una persona con depresión, recuerda:**

- Dale soporte. Colabora con él/ella.
- Asegura que toma bien el tratamiento.
- **Si observas cambios** (pérdida de apetito, peso, mayor dependencia...), consulta con su médico/ enfermera referente.

## UNITAT INTEGRADA DE PSIQUIATRIA D'ADULTS

### DEPRESSIÓ

#### CONSELLS PER SEGUIR BÉ



GERMANES  
HOSPITALÀRIES  
del Sagrat Cor de Jesús  
HOSPITAL SANT RAFAEL

HOSPITAL SANT RAFAEL  
Pg. Vall d'Hebron, 107  
08035 Barcelona  
Tel. 932 112 508

Ingressar en un hospital no acostuma a ser una tasca fàcil. Potser aquesta ha estat la teva primera vegada, producte d'haver debutat la teva malaltia, o bé has estat en la nostra o altres unitats amb anterioritat.

Des de l'Equip Assistencial esperem haver-te pogut ajudar durant la teva estada en aquests moments difícils per tu i la teva família.

Sigui com sigui, **NO ET DESANIMIS!!!** Coneixent-te i coneixent bé els signes i símptomes de la teva malaltia pots seguir gaudint de la vida.

Des de l'Equip d'Infermeria de la UIPA et volem donar uns consells que pensem que et poden ser d'utilitat per seguir estable i compensat. I recorda: **AL TEU CENTRE DE SALUT MENTAL TROBARÀS MOLTS PROFESSIONALS AMB GANES DE SEGUIR AJUDANT-TE!!!**

- No deixis el tractament ni les visites programades amb el teu psiquiatre o infermera referents.
- Assegura la presa del tractament. No l'augmentis ni el disminueixis pel teu compte. Si n'has oblidat una presa no doblis la quantitat en la següent.
- El tractament de la depressió és llarg, no el deixis malgrat trobis milloria.

- D'altra banda, no et desanimis si trobes que no hi ha milloria, és necessari que passi temps per notar un efecte complert.
- Com qualsevol fàrmac, els antidepressius poden provocar certs efectes secundaris, normalment lleus i transitoris. Si perduran en el temps consulta el teu metge (diarrea, insomni o somnolència, vertigen, marejos...).
- En la mesura del possible, participa en activitats que t'agradi i que realitzis en la teva vida diària de forma progressiva. Recupera interessos.
- Procura descansar i dormir allò que sigui necessari.
- Evita l'alcohol i les drogues.
- Segueix una dieta equilibrada i saludable.
- **DEMANA AJUDA** al teu entorn, si tens dificultats per afrontar una situació.

**Si ets familiar d'una persona amb depressió, recorda:**

- Dóna suport. Col·labora amb ell/a.
- Assegura't que pren bé el tractament.
- **Si observes canvis** (pèrdua de gana, de pes, major dependència...), consulta amb el seu metge/infermera referents.

## UNITAT INTEGRADA DE PSIQUIATRIA D'ADULTS

## DEPRESIÓN

### CONSEJOS PARA SEGUIR BIEN



HERMANAS  
HOSPITALARIAS  
del Sagrado Corazón de Jesús  
HOSPITAL SAN RAFAEL

HOSPITAL SAN RAFAEL  
P.º Vall d'Hebron, 107  
08035 Barcelona  
Tel. 932 112 508