

# Medicina para la Depresión: Efectos Secundarios

Cuando empiezas a tomar medicina para tratar la depresión, tal vez tengas efectos secundarios.

La mayoría de los efectos secundarios desaparecen en unas semanas.

Pero si notaras que los efectos secundarios perduran, puedes hacer algo para controlarlos y que puedas continuar tomando las medicinas de la manera indicada.

Para el estreñimiento: Ayuda si bebes bastante agua.

Y prueba comer granos enteros.

Estos incluyen avena, pasta integral, pan integral, y arroz integral

También opta por frutas y vegetales altos en fibra.

Cosas como manzanas, frijoles y brócoli.

Para la diarrea: Prueba alimentos bajos en grasa, como puré de manzana, arroz y yogurt.

Y limita alimentos picantes si notas que empeoran tus síntomas.

Para la boca seca: Bebe agua durante el día, y mastica chicle o dulces sin azúcar.

Si tienes náusea, toma tu medicina de noche.

Prueba comer varias veces cantidades más pequeñas durante el día.

Los alimentos con almidón, como galletas saladas y pan tostado sin nada, ayudan a algunas personas.

Y el jengibre calma naturalmente el malestar de estómago. Así que prueba comidas y bebidas con jengibre, como té o dulces de jengibre.

Si tu medicina te mantiene despierto, prueba tomarla en la mañana. Si tu medicina causa somnolencia, tómalala de noche.

Problemas con relaciones sexuales o de libido son también efectos secundarios de algunas medicinas.

Si esto se vuelve un problema para ti, consulta a tu doctor, tal vez haya otro medicamento que puede recetarte.

Recuerda que es importante para tu salud tomar tus medicamentos para la depresión.

La mayoría de los efectos secundarios se pueden controlar

Trabaja con tu doctor para cambiar la dosis o el tipo de medicina que tomas.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Medicina para la Depresión: Efectos Secundarios

Si estos consejos no te ayudan a mejorar tus síntomas o empeoran, o no mejoras después de varias semanas de tratamiento llama a tu doctor de inmediato.

Con tiempo y apoyo, cuando le das oportunidad a las medicinas a que hagan efecto, te estarás dando una oportunidad a sentir más alegría en tu vida.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

