

## Els antidepressius i les depressions lleus



**Les persones que pateixen depressions lleus no haurien de prendre de manera rutinària antidepressius, excepte si tenen antecedents o factors de risc associats**

L'Essencial és una iniciativa de l'Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries (AQuAS) del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, que identifica pràctiques clíniques de poc valor i promou recomanacions per tal d'evitar-ne la realització. Aquestes recomanacions són consensuades i avalades per les societats científiques, els professionals sanitaris, els pacients i l'AQuAS.

Aquesta fitxa és una recomanació adreçada als ciutadans per a l'ajuda a la presa de decisions en l'atenció sanitària i ha comptat amb la col.laboració de la CAMFiC-Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària i amb el suport del Grup de treball del Consell Assessor del Pla director de salut mental i addicions i de la Societat Catalana de Psiquiatria i Salut Mental. No és de compliment obligat ni substitueix el judici clínic del personal sanitari.

### Què és la depressió lleu?

La depressió és un trastorn de l'estat d'ànim caracteritzat per la tristesa, ganes de plorar, cansament, pèrdua d'il·lusions, alteracions de la gana, trastorns del son i baixa autoestima. Segons el grau i els símptomes es pot classificar en: depressió lleu, depressió moderada i depressió greu. Actualment, a Catalunya la depressió lleu és el tipus més freqüent de depressió entre la població.

La depressió lleu és un episodi depressiu que presenta malestar, però els símptomes són mínims i no limiten la vida diària de la persona.

### Els antidepressius

Són els fàrmacs que augmenten o equilibren els nivells dels neurotransmissors en el cervell i que tenen un paper important en l'estat d'ànim.

## Els antidepressius i les depressions lleus

### Per què no s'han d'utilitzar antidepressius de forma rutinària per a la depressió lleu?



- Els resultats dels estudis mostren que els antidepressius aporten millora en els episodis de depressió greu o molt greu.
- La major part de depressions lleus es resolen sense medicació, els pacients es recuperen i en general no recauen al llarg de la seva vida.
- Els antidepressius poden crear dependència i, a més, provoquen efectes adversos que afecten la qualitat de vida de les persones, com per exemple problemes sexuals; irritabilitat i agressivitat en la població jove; caigudes i fractures en les persones més grans de 65 anys.

- 
- Per a la redacció d'aquesta recomanació s'ha comptat amb la participació i col·laboració del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya
  - La recomanació completa es pot consultar a la pàgina web del **Projecte Essencial** <http://essencialsalut.gencat.cat>
  - Per a qualsevol informació addicional pot adreçar-se a 061 CatSalut Respon trucant per telèfon al 061, des de l'APP del 061 CatSalut Respon o enviant un correu electrònic a [061catsalutrespon@gencat.cat](mailto:061catsalutrespon@gencat.cat)

Alguns drets reservats:

©2016 Generalitat de Catalunya. Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya. Departament de Salut



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObres Derivades 4.0 Internacional. La llicència es pot consultar a: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>