Preparar la consulta

Carta para *quien te receta*

Un resumen breve, con referencias, para entregar en la consulta. Está escrito para profesionales. Rellena tus datos antes de llevarlo.

Nombre _____ Fecha _____

Fármaco y dosis actual _____ Desde cuándo lo tomo _____

Me gustaría plantear la reducción gradual de mi tratamiento siguiendo las recomendaciones recientes, que resumo aquí:

1. Los síntomas de retirada de los antidepresivos pueden ser graves y prolongados en una parte de los pacientes. La guía NICE lo reconoce desde 2019, a petición del Royal College of Psychiatrists.
2. La relación entre dosis y ocupación del transportador de serotonina es hiperbólica: reducciones lineales producen descensos de efecto cada vez mayores al final. Se propone reducir en porcentajes de la dosis más reciente (p. ej., 5–10 % cada 2–4 semanas), con dosis finales muy bajas antes de suspender, a menudo por debajo de 1 mg.
3. El ritmo se ajusta a la tolerancia: si aparecen síntomas, se mantiene la dosis o se vuelve a la última tolerada. Para dosis pequeñas se usan formas líquidas o fórmulas magistrales.
4. Los síntomas de retirada pueden confundirse con recaída. Su aparición en días o semanas tras una bajada y su mejoría al restablecer la dosis orientan hacia retirada.
5. Un metaanálisis de 76 ensayos (Zaccoletti et al., *Lancet Psychiatry*, 2026) encontró que la reducción lenta (más de 4 semanas) con apoyo psicológico previene las recaídas tanto como mantener el antidepresivo, y más que la retirada brusca o rápida.

Le propongo empezar con una reducción de prueba pequeña, revisar juntos mi diario de síntomas en cada consulta y acordar desde el principio que, si un paso no lo tolero, volveremos a la dosis anterior. También le agradecería que constara en mi historia clínica el plan que acordemos y, si es el caso, que he tenido síntomas de retirada en el pasado.

Gracias por su tiempo.

Firma _____ Contacto _____

Referencias

- Horowitz MA, Taylor D. Tapering of SSRI treatment to mitigate withdrawal symptoms. *Lancet Psychiatry*. 2019;6(6):538-546.
- Horowitz MA, Taylor DM. *The Maudsley Deprescribing Guidelines*. Wiley-Blackwell; 2024.
- Taylor DM, Barnes TRE, Young AH. *The Maudsley Prescribing Guidelines in Psychiatry*. 14.ª ed. Wiley-Blackwell; 2021.

- NICE. Depression in adults: treatment and management (NG222). 2022.
- Royal College of Psychiatrists. *Stopping antidepressants*. 2020.
- Davies J, Read J. *Addictive Behaviors*. 2019;97:111-121.
- Zaccoletti D, et al. Comparison of antidepressant deprescribing strategies in individuals with clinically remitted depression. *Lancet Psychiatry*. 2026;13:24-36.

Fuentes: Resumen para profesionales de tuescalera.org/consulta
Revisado el 27 de octubre de 2026. Este material es informativo: no sustituye a la consulta ni es una pauta individual. Cualquier cambio de dosis se decide con quien te receta.