THE BALANCE

Depresión

Tratamiento privado

Una guía para personas y familias

Atención dedicada a un solo cliente a la vez

Mallorca, Zúrich, Londres
Atención residencial individual

Español / Septiembre de 2026

01 / QUÉ SABER ANTES DEL TRATAMIENTO

Qué saber antes del tratamiento

01 La depresión puede adoptar formas diversas, incluso con funcionamiento externo conservado, por lo que el contexto, la duración, la gravedad y el riesgo requieren evaluación cuidadosa.

02 THE BALANCE basa la planificación en una revisión diagnóstica y de seguridad, combinando según cada caso psicoterapia, atención psiquiátrica, salud física y apoyo relacional.

03 El tratamiento residencial se considera solo cuando la complejidad y la estabilidad lo permiten; las crisis agudas requieren evaluación urgente local u hospitalaria.

Un solo cliente

Una residencia privada y un equipo organizados en torno a usted.

Atención coordinada

Las disciplinas clínicas trabajan dentro de un plan individual.

Continuidad

Los siguientes pasos se consideran durante todo el tratamiento.

02 / COMPRENDER SUS NECESIDADES

Comprender sus necesidades

Comprender la depresión

Un episodio depresivo generalmente implica un estado de ánimo bajo persistente o pérdida de interés, junto con cambios en la energía, el sueño, el apetito, la cognición, el movimiento, la culpa, la sensación de inutilidad o los pensamientos de muerte. Se consideran la duración, la gravedad, el deterioro funcional, los antecedentes y explicaciones alternativas.

Cómo puede manifestarse la depresión

La depresión no siempre se manifiesta como tristeza visible. La irritabilidad, el entumecimiento emocional, la indecisión, el exceso de trabajo, el aislamiento o un mayor consumo de sustancias pueden ser más evidentes.

- Estado de ánimo bajo persistente, vacío, entumecimiento emocional o pérdida de placer
- Fatiga marcada, enlentecimiento, agitación o dificultad para iniciar tareas ordinarias
- Cambios en el sueño y el apetito, cambios de peso, dolor o menor cuidado físico
- Deterioro de la concentración, la memoria, el juicio o la toma de decisiones
- Culpa, sensación de inutilidad, desesperanza o sentirse una carga
- Alejamiento de las relaciones, los intereses, el tratamiento o las responsabilidades
- Mayor consumo de alcohol, medicamentos, sustancias, comida, trabajo o evasión digital
- Pensamientos de muerte, autolesión o suicidio, o comportamientos que sugieren una menor preocupación por la seguridad

Los síntomas pueden fluctuar según la hora del día, la estación, el contexto menstrual u hormonal, el consumo de sustancias, los viajes, el sueño y las exigencias externas. Una historia completa es más útil que una única observación puntual.

03 / EVALUACIÓN ANTES DE UNA RECOMENDACIÓN

Evaluación antes de una recomendación

La evaluación determina la gravedad y el riesgo inmediato, al tiempo que aclara si la presentación corresponde a depresión unipolar, depresión bipolar, una afección relacionada con sustancias o medicamentos, influida por factores médicos, relacionada con trauma u otra afección.

Pensamientos suicidas actuales y pasados, intención, planificación, intentos, autolesiones y factores protectores

Duración, recurrencia, síntomas psicóticos, agitación, enlentecimiento y cambios funcionales

Periodos previos de estado de ánimo elevado o irritable, menor necesidad de dormir, impulsividad o actividad inusual

Antecedentes familiares, relaciones, trabajo, apoyo, consentimiento, objetivos y continuidad



Seguridad y entorno adecuado

La intención suicida, un intento, la incapacidad para mantener la seguridad básica, la depresión psicótica grave, la catatonía, la agitación extrema, el rechazo de la ingesta esencial u otra preocupación médica o psiquiátrica aguda pueden requerir atención de urgencia u hospitalaria. THE BALANCE no es un servicio de urgencias ni una unidad de hospitalización segura. Una persona en peligro inmediato debe recibir una evaluación de urgencia local en lugar de esperar un ingreso ordinario o viajar internacionalmente.

04 / ATENCIÓN CENTRADA EN USTED

Atención centrada en usted

La atención se selecciona a partir del diagnóstico de trabajo, la gravedad, la respuesta previa, las preferencias y la seguridad. Puede combinar psicoterapia, tratamiento psiquiátrico, trabajo sobre el sueño y la salud física, actividad estructurada, apoyo en las relaciones e intervenciones complementarias cuidadosamente supervisadas.

Crear un plan claro de respuesta ante el suicidio y las crisis cuando exista riesgo Restablecer un ritmo tolerable de sueño, nutrición, movimiento y contacto

Seleccionar una psicoterapia adecuada para la cognición, la energía, los antecedentes y los objetivos Revisar la indicación de la medicación, los ensayos previos, las interacciones y el seguimiento

Abordar el alcohol, las sustancias, el dolor, el trauma, la ansiedad u otra afección que mantenga el problema Utilizar la actividad y el cambio conductual sin presentar los síntomas graves como pereza

Involucrar, con consentimiento y funciones definidas, a familiares seleccionados o profesionales de confianza Preparar la atención continuada antes de que la mejoría genere presión para un regreso abrupto

No se puede prometer que funcione ningún medicamento, psicoterapia, intervención neurobiológica o entorno residencial. Una lista de métodos no debe sustituir la explicación de por qué se considera un enfoque concreto y cómo se revisará la respuesta.

De la evaluación a un plan compartido

La recomendación explica el entorno propuesto, las prioridades, el equipo y el ritmo, y cómo se revisará el plan con usted.

05 / LA EXPERIENCIA DE ATENCIÓN

La experiencia de atención

Mallorca, Zúrich, Londres comparten el modelo de atención residencial individual de THE BALANCE. Una residencia se reserva para un solo cliente, con chef y gestor personal exclusivos. El tratamiento, las actividades y el programa se adaptan a sus necesidades.



Un lugar privado para hacer una pausa

Espacio personal, coordinación discreta y un ritmo diario adaptado a las necesidades clínicas.

Atención con espacio para recuperarse

Las citas individuales se equilibran con descanso, comidas, movimiento y tiempo para procesar lo vivido.

Apoyo práctico

Un gestor personal de atención ayuda a coordinar los horarios y las necesidades cotidianas.

Imágenes del equipo y de la residencia del manual de admisiones de THE BALANCE. La residencia se confirma individualmente.

Mallorca

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

Zúrich

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

Londres

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

06 / DE LA EVALUACIÓN A LA VIDA COTIDIANA

De la evaluación a la vida cotidiana

01

Una conversación confidencial

Admisiones escucha sus circunstancias y explica la revisión clínica.

02

Evaluación y recomendación

El equipo considera la idoneidad, las prioridades, el entorno y el plan individual.

03

Tratamiento personalizado

La atención se revisa y adapta a los cambios en sus necesidades y capacidad.

04

Transición y atención continuada

Un traspaso conecta el tratamiento con las personas, rutinas y apoyos necesarios en casa.

Prepararse para volver a casa

La mejoría durante una fase intensiva necesita protección cuando regresan las exigencias habituales. La atención continuada debe especificar el terapeuta y el profesional prescriptor, la medicación y el seguimiento, el plan de sueño y actividad, las funciones de la familia, los indicadores de riesgo y el acceso rápido si los síntomas empeoran. El progreso puede incluir la reducción de los pensamientos suicidas, el retorno de la amplitud emocional y el interés, un sueño y una alimentación más seguros, una cognición más clara, la renovación de las relaciones y la capacidad de actuar incluso antes de que el estado de ánimo se haya restablecido por completo.

07 / CONSIDERAR EL SIGUIENTE PASO

Considerar el siguiente paso

¿La depresión siempre es visible?

No. Algunas personas continúan funcionando en ámbitos seleccionados mientras experimentan síntomas graves en privado. El desempeño externo no determina la gravedad ni la seguridad.

¿Cómo se distingue la depresión del agotamiento?

El agotamiento está vinculado al contexto laboral, mientras que la depresión puede afectar al estado de ánimo y al interés en todos los ámbitos de la vida. Pueden coexistir, y también deben considerarse factores médicos, del sueño, del consumo de sustancias y otros.

¿Por qué realizar una evaluación para detectar el trastorno bipolar?

La depresión bipolar puede parecerse a la depresión unipolar, pero los antecedentes de estados elevados o irritables y las implicaciones para el tratamiento pueden diferir. La evaluación forma parte de una valoración responsable.

¿Qué significa depresión resistente al tratamiento?

Por lo general, requiere pruebas de un tratamiento previo adecuado y un diagnóstico preciso. Deben revisarse los ensayos de medicación, la adherencia, la psicoterapia, los factores médicos, el consumo de sustancias y la bipolaridad.

Comience con una conversación

Hable en privado con Admisiones sobre sus circunstancias y las opciones disponibles. Una consulta no implica obligación de continuar.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Página completa de la condición

Si usted u otra persona está en peligro inmediato, busque atención de urgencia local. No espere una admisión habitual ni un viaje.

Información general; la atención individual se determina tras la evaluación.