

¿Qué es la depresión?

La depresión es un problema muy común que puede afectar a cualquier persona. No es solamente “andar con el ánimo por el suelo”. En realidad es una enfermedad médica (al igual que la diabetes o la presión arterial alta). La depresión afecta el pensamiento, los sentimientos, la salud física y las conductas. Todos nos sentimos con el ánimo por el suelo en ocasiones. Las personas que tienen depresión se sienten tristes prácticamente todos los días, no solo en ocasiones aisladas. Los síntomas de la depresión incluyen:

- Sentirse triste, angustiado o “con el ánimo por el suelo.”
- No tener interés en las cosas que solía disfrutar.
- Sentirse aletargado o inquieto.
- Tener dificultad para dormir o dormir demasiado.
- No tener energía o sentirse cansado con frecuencia.
- Bajar o aumentar de peso.
- Tener dificultades para pensar, recordar o tomar decisiones.
- Sentirse inútil o culpable.
- Pensar en morir o pensar en el suicidio.

¿Qué puedo hacer si creo que tengo depresión?

Hable con su médico. La depresión es muy tratable. Su médico puede darle medicamentos o ayudarlo a encontrar un terapeuta con el que pueda trabajar.

¿Cómo se trata la depresión?

- Su médico elaborará un plan de tratamiento con usted.
- Se ha demostrado que la terapia es muy útil para tratar la depresión.
- Existen medicamentos que su médico puede darle para aliviar la depresión.

(continúa en la página siguiente)

¿Qué puedo hacer para ayudar a tratar la depresión?

- ¡El ejercicio ayuda! Salga a caminar, trabaje en el jardín, vaya a andar en bicicleta.
- Pase tiempo con amigos o familiares que le brinden apoyo.
- Divida las tareas en partes pequeñas y haga un poco todos los días aunque no sienta ganas de hacerlo.
- Vea una película divertida. Intente encontrar pequeñas cosas de las que pueda reírse o disfrutar.
- Tenga un buen gesto para ayudar a otra persona.
- Intente alejar los pensamientos negativos que se le presentan.
- No consuma alcohol ni drogas.

Compilado de las siguientes fuentes:

www.mentalhealthamerica.net/go/information/get-info

www.nimh.nih.gov/health/index.shtml