



Depresión

La depresión afecta a uno de cada cuatro personas en los Estados Unidos y tiene muchas causas diferentes. La depresión no es causada por la debilidad personal, pereza o falta de fuerza de voluntad.

Causas de la Depresión

Las causas comunes de la depresión son:

- Un desequilibrio químico en el cerebro
- Genética – la depresión puede ser común en familias
- Eventos en su vida, como una muerte o la pérdida de un trabajo
- Efectos secundarios de algunos medicamentos, drogas, alcohol o algunas enfermedades
- PMS – mujeres que padecen de PMS tienen mayor probabilidad de sufrir de depresión

Síntomas de Depresión

Si Ud. tiene algunos de estos síntomas cada día, todo el día, por 2 semanas o más, Ud. puede sufrir de depresión:

- No tener interés o derivar placer de cosas que eran placenteras antes
- Sensación de tristeza o vacío
- Llorar fácilmente o sin razón
- Sentirse apagado o con dificultad de descansar
- Sentirse inútil o culpable
- Subir o bajar de peso
- Pensamiento sobre su muerte o de suicidio
- Problemas para pensar, recordar cosas o enfocarse en lo que está haciendo
- Problemas al tomar decisiones cotidianas
- Problemas al dormir, o querer dormir todo el tiempo
- Sentirse cansado todo el tiempo
- Que no le importen las cosas que antes eran importante

Tratamiento de la Depresión

La depresión es tratada con asesoría, medicamentos y cambios de estilo de vida. Se puede recetar medicamentos, llamados antidepresivos, en algunos casos pero no en todos los casos. Hay muchos tipos de antidepresivos. Todos funcionan de forma diferente y tienen distintos efectos secundarios. El mejor tipo de tratamiento depende de lo que está causando su depresión. Su proveedor de atención médica puede asesorar, con usted, para encontrar el mejor método.

Cosas Que Puede Hacer Para Ayudar Con Su Depresión

Manténgase en Contacto con otros

Cuando usted no está en contacto con su vida o se siente solo, usted tendrá una mayor tendencia a la depresión. Manténgase en contacto con gente, su cuerpo y sus metas.

- **Manténgase en contacto con gente**
 - Manténgase en contacto con su familia y sus amigos
 - Llame a alguien si se siente triste o está pensando en el suicidio
 - Cuando se siente deprimido(a) no se quede solo(a)
- **Manténgase en contacto con su cuerpo**
 - Haga ejercicios la mayoría de los días
 - Coma una dieta sana
 - Duerma 7-9 horas por noche (adultos)
 - No use drogas o alcohol para escaparse o no sentir
- **Manténgase en contacto con sus metas**
 - Póngase metas pequeñas y anímese a sí mismo a alcanzarlas

Mantenga el Curso

Si no se siente mejor después de comenzar el tratamiento o si vuelve a sentirse deprimido después de haber mejorado, puede pensar en rendirse. Mantenga el curso aún que se sienta frustrado(a). Continúe con las asesorías, siga tomando las medicinas, y continúe aprendiendo sobre la depresión. Esto le ayudará a mejorar su depresión.

- **Continúe las asesorías**
- **Siga tomando los medicamentos recetados**
 - Los medicamentos toman un par de semanas en tener efecto. Si usted deja de tomarlos, nunca va a recibir todos los beneficios. Si usted desea parar de tomar los antidepresivos porque cree que no están funcionando o tiene molestias de los efectos secundarios, hable con su médico. Juntos pueden encontrar un plan de tratamiento más eficaz para usted.
- **Continúe aprendiendo sobre la depresión**
 - Aprendiendo sobre la depresión le hará recordar que no es algo que usted causó. También le recordará que mucha otra gente se sienten deprimidos. Usted no está solo y no es su culpa.
 - Educación sobre la depresión le informará de las mejores opciones de tratamiento.

Si usted o si sabe de alguien que **va a suicidarse Llame 911.**

Si no existe un peligro eminente, hay varios recursos de ayuda contra el suicidio que pueden llamar y prestarle ayuda. Llame cualquiera de estos teléfonos, 7 días por semana y 24 horas al día desde cualquier lugar en los Estados Unidos:



1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)

1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

