



Usted puede sentirse mejor, sin importar cuán deprimido esté.

La depresión es más que sentirse triste o desanimado. La depresión es una enfermedad médica grave que puede afectar a su bienestar físico y emocional.

Si ha tenido 5 o más de los siguientes síntomas casi cada día durante más de 2 semanas, es posible que tenga depresión:

- Sensación de tristeza, melancolía, llanto, desesperanza o desánimo.
- Falta de interés o placer en actividades de las que solía disfrutar (incluidas las relaciones sexuales).
- Cambios en el apetito que hacen que aumente o baje de peso.

- Dormir mucho más o menos tiempo del que duerme generalmente.
- Sensación de intranquilidad, irritabilidad o ira.
- Sensación de cansancio o falta de energía.
- Sensación de que no vale nada o mucha culpa.
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones.
- Pensar en la muerte o el suicidio.

Si está pensando en lastimarse a sí mismo, llame al 911 o acuda a la Sala de emergencias más cercana. También puede comunicarse con la Línea de ayuda contra el suicidio al 1-800-784-2433.

Factores que contribuyen a la depresión

Hay muchos factores que pueden contribuir a la depresión. Algunos son:

- Cambios en las sustancias químicas del cerebro.
- Otras enfermedades o discapacidades.
- Antecedentes personales o familiares de depresión.
- Sucesos importantes (pérdida de un ser querido, estrés del trabajo, jubilación, divorcio o problemas matrimoniales).
- Violencia doméstica u otros tipos de traumas.
- Alcoholismo o drogadicción.

Autocuidado

Puede tomar muchas medidas para ayudar a mejorar su estado de ánimo. Pruebe con alguno de estos consejos para cuidarse a sí mismo.

Haga alguna actividad física.

El ejercicio es bueno para su mente y su cuerpo. Con el tiempo, tendrá más energía, reducirá su nivel de estrés y se sentirá mejor. Puede empezar a caminar unos bloques y luego ir aumentando hasta 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.

Recobre la alegría.

Aunque no lo crea, el placer es bueno para usted. Piense en cosas de las que disfruta, grandes o pequeñas, y hágalas. Puede ser cualquier cosa, desde escuchar música o sacar a pasear al perro a pasar tiempo con amigos. Es posible que al principio deba hacer un esfuerzo, pero le ayudará a sentirse mejor.

Busque apoyo.

Esté en contacto con amigos o familiares. La depresión puede empeorar si usted se aísla de los demás. Relacionarse de forma significativa con otras personas puede ayudarle a sentirse menos solo.

Preste atención a lo que come.

Puede ser difícil comer de forma adecuada cuando se siente desanimado. No omita las comidas, comenzando con el desayuno. Pruebe bocadillos más saludables y coma porciones de tamaño regular.

Evite el alcohol, la cafeína y las drogas ilegales.

Muchas personas que tienen depresión empiezan a beber más cafeína o alcohol, o bien usan drogas ilegales para sentirse mejor. Pero esto puede empeorar la situación e interferir con los medicamentos recetados. Busque apoyo para tomar decisiones más saludables.

Sea positivo.

A medida que dé estos pasos, anímese diciéndose que está haciendo lo correcto. Esté atento a los signos de que está superando la depresión, como retomar actividades de las que disfruta o relacionarse con amigos. Recuérdese que son pasos positivos.

Qué hacer cuando el autocuidado no funciona

Usted puede sentirse mejor, sin importar cuán deprimido esté. Las medidas de autocuidado pueden ser suficientes para aliviar una depresión leve, pero en casos más graves, es posible que deba buscar ayuda profesional.

La buena noticia es que el tratamiento médico ayuda a aliviar los síntomas de la depresión. Entre las opciones de tratamiento se incluyen consejería, medicación, clases y autocuidado. Si necesita tratamiento profesional, puede acudir al Departamento de Psiquiatría o de Salud Mental de Kaiser Permanente. Los profesionales de la salud del Departamento de Medicina también pueden ofrecerle tratamiento con medicamentos.

Llame a Kaiser Permanente si:

- Ha pensado en suicidarse.
- El tratamiento casero no alivia los síntomas de la depresión en 2 semanas.
- Ha tenido 5 o más síntomas de depresión casi todos los días durante más de 2 semanas.

Recursos adicionales

- Visite la página web de su médico en kp.org/mydoctor/espanol para acceder a información de salud, programas interactivos, clases sobre salud y mucho más.
- kp.org/depression
- kp.org/mindbody (en inglés)
- kp.org/vidasana para ver planes en Internet personalizados para aliviar la depresión o el estrés de HealthMedia® Overcoming Depression™ Healthy Lifestyles y HealthMedia® Relax™ Healthy Lifestyles.
- Comuníquese con su Centro o Departamento local de Educación en Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas u otros recursos sobre salud.

Otros recursos

- Alianza Nacional de Apoyo para la Depresión y la Afección Bipolar: dbsalliance.org.
- Si un compañero o cónyuge la golpea, la lastima o la amenaza, esta situación puede afectar seriamente su salud. Existe ayuda. Llame a la Línea Nacional de Ayuda por Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 o visite ndvh.org (y seleccione la pestaña "Español").

Libros

- *The Mind & Body Health Handbook* (Manual para la salud de la mente y el cuerpo), del Dr. David Sobel y el Dr. Robert Ornstein (1998).
- *The Feeling Good Handbook* (Manual para sentirse bien), de David Burns (1999).

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.