

Reconociendo la depresión

Todo el mundo se siente triste de vez en cuando, pero algunas veces es más que “tristeza.” La depresión es una enfermedad real que puede interferir con su vida diaria. Al igual que la presión arterial alta, la diabetes o la artritis, la depresión puede tratarse de manera efectiva con la ayuda de su médico o un profesional de la salud mental.



Síntomas comunes de la depresión:

- Siente tristeza, ansiedad, o tiene un sentimiento de “vacío” que no desaparece
- Tiene cambios en el sueño – demasiado o muy poco, o dificultad para dormir o quedarse dormido
- Tiene cambios en el apetito o peso – aumento o pérdida
- Ya no le interesan las actividades que solía disfrutar
- Se siente inquieto o irritable
- Tiene dificultad para concentrarse, tomar decisiones o recordar cosas
- Tiene poca energía o se siente cansado la mayoría de los días
- Se siente culpable, sin esperanza o sin valor
- Tiene pensamientos de suicidio o muerte

Si tiene pensamientos de suicidio o muerte, llame al 911 inmediatamente.

Si usted experimenta cinco o más de estos síntomas por dos o más semanas, puede que usted tenga depresión. Vea a su médico o a un profesional de salud mental para obtener ayuda de inmediato.

También puede ser útil si usted:

- Se conecta con las personas en su vida que se preocupan por usted y pueden brindarle apoyo.
- Descansa lo suficiente y hace ejercicio.
- Sigue una dieta saludable.
- Toma sus medicinas correctamente.
- Mantiene un registro de su estado de ánimo y anota los cambios (Ver el Diario de Estado de Ánimo adjunto)

Para obtener más información sobre los servicios disponibles, hable con su médico o busque el número de teléfono de Salud Mental (Behavioral Health) al reverso de su tarjeta de seguro.

Adaptado de – <https://medlineplus.gov> “Aprendiendo sobre la depresión” (Nov. 18, 2016)

Diario de Estado de Animo

Día y Hora	Estado de Ánimo / Emoción Califique la intensidad de la emoción 0-100 %	Comentarios Ejemplo: ¿Qué estaba pasando? ¿dónde? ¿con quién? ¿Qué pasó por su mente (pensamientos, imágenes)? ¿Que estaba haciendo usted justo antes y/o después de sentirse así?