



Cómo manejar la depresión

Sin importar qué nivel de depresión tenga, el tratamiento puede ayudarle a sentirse mejor.

La depresión es más que sentir melancolía o un poco de tristeza. Es una afección médica grave que puede afectar su bienestar físico y emocional.

Si ha tenido cinco o más de los siguientes síntomas casi todos los días por más de dos semanas, usted podría tener una depresión clínica o incluso una depresión más grave:

- sentimientos de tristeza, melancolía, ganas de llorar, desesperanza o desánimo;
- poco interés o placer en lo que antes disfrutaba (incluso tener relaciones sexuales);
- aumento o pérdida de peso debido a cambios en el apetito;
- dormir mucho más o mucho menos de lo habitual;
- sentimientos de inquietud, irritabilidad o enojo;
- sensación de cansancio o falta de energía;
- sentimientos de inutilidad, vergüenza o culpa;
- dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones;
- pensamientos de muerte o suicidio.

Consulte con su médico o con Servicios de Salud Mental si debe hacerse una evaluación.

Si piensa en hacerse daño, llame al 911 o acuda al hospital más cercano. También puede llamar a la línea telefónica directa de ayuda para la prevención del suicidio al 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433).

Causas

La depresión puede tener varias causas, como:

- cambios en las sustancias químicas del cerebro;
- enfermedades o afecciones médicas graves o crónicas;
- antecedentes personales o familiares de depresión;
- cambios o pérdidas importantes en la vida (muerte de un ser querido, estrés en el trabajo, jubilación, divorcio o dificultades en el matrimonio);
- trauma infantil (experiencias adversas en la infancia [*adverse childhood experiences*], ACEs) o violencia doméstica u otros tipos de trauma en la actualidad;
- trastorno por abuso de alcohol o drogas.

Los adultos mayores y la depresión

En los adultos mayores, a veces la depresión no se detecta o se confunde con otras afecciones, como la demencia. Si usted (o un ser querido que es adulto mayor) tiene varios síntomas de depresión, es importante que hable con su profesional clínico de salud o que se comunique con Servicios de Salud Mental para saber si debe hacerse una evaluación.

Autocuidado

Si tiene depresión de leve a moderada, el autocuidado puede ayudar a mejorar su estado de ánimo. Estos son algunos consejos que puede probar.

Póngase en movimiento. Hacer actividad física y ejercicio es bueno para la mente y el cuerpo. Agregarlos a su día le permitirá tener más energía y menos estrés. Para empezar, salga a caminar por 10 minutos.



KAI SER PERMANENTE®

Agregue más tiempo poco a poco y logrará hacer 30 minutos de actividad física casi todos los días de la semana.

Recupere la alegría. Piense en algo que disfrute y asegúrese de hacerlo por lo menos una vez a la semana. Podría ser escuchar música, salir a caminar con su perro o pasar tiempo con amigos. Es posible que al principio tenga que obligarse, pero hacer algo que disfrute es saludable para la mente y el cuerpo.

Comuníquese. Trate de volver a encontrarse con amigos o familiares queridos. Aislarse puede empeorar la depresión.

Lleve una alimentación más sana. Elija alimentos más saludables, especialmente vegetales y frutas. Comer el desayuno y las otras comidas a la misma hora todos los días es importante para mantener la energía.

Evite el alcohol, las drogas y el consumo excesivo de cafeína. Tal vez haya probado a beber más café o alcohol para sentirse mejor. Sin embargo, esto puede empeorar las cosas e interferir con sus medicamentos. Consulte con su profesional clínico de salud sobre servicios de apoyo que le ayuden a elegir opciones más saludables.

Busque el lado positivo. Recuérdese que tomar medidas que le ayuden a sentirse mejor es importante para su bienestar. Preste atención a las señales de que está sintiendo menos depresión. Por ejemplo, recuerde que está haciendo actividades que disfruta o conectándose con amigos.

Qué puede hacer si el autocuidado no da resultado

Sin importar qué nivel de depresión tenga, usted puede sentirse mejor. Si su depresión es más grave, tal vez necesite un tratamiento, que generalmente incluye medicamentos antidepresivos y psicoterapia. Puede comunicarse directamente con los Servicios de Salud Mental de su centro médico local; no necesita un referido del médico.

Asegúrese de hablar con su médico o con Servicios de Salud Mental en los siguientes casos:

- Ha seguido los consejos de autocuidado durante dos semanas, pero su estado de ánimo no ha mejorado.
- Tiene cinco o más síntomas de depresión casi todos los días durante dos semanas o más.

Estamos aquí para ayudarle

- Recursos de bienestar y salud mental
kpdoc.org/wellnesscoaching
(cambie el idioma a español)



- Guía de atención para la depresión:
¿tengo depresión?
kpdoc.org/amidepressed
(cambie el idioma a español)

Recursos comunitarios

- National Alliance on Mental Illness
(Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales)
nami.org (cambie el idioma a español)
- Cómo ayudar a personas con trastornos del estado de ánimo dbsalliance.org

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o más preguntas, hable con su médico. Si tiene alguna pregunta o necesita más información sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no promociona ninguno de los medicamentos o los productos mencionados. Las marcas comerciales que se mencionan se incluyen solamente para facilitar su identificación. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.