

## Depresión: lo qué debe saber



#Depresión  
#Hablemos

Si cree que usted mismo o algún conocido padece depresión, siga leyendo.

### ¿Qué es la depresión?

- Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- Además, las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.
- La puede padecer cualquier persona.
- No es un signo de debilidad.
- Se puede tratar con terapia psicológica, con medicación antidepresiva o con una combinación de ambos métodos.

### ¿Qué puede hacer si cree que está deprimido?

- Hable de sus sentimientos con alguien de su confianza. La mayoría de las personas se sienten mejor tras hablar con alguien que se preocupa por ellas.
- Solicite ayuda profesional. Puede comentarle sus síntomas a un profesional en medicina, enfermería, psicología, trabajo social.
- Recuerde que puede sentirse mejor si recibe la ayuda adecuada.
- Siga realizando las actividades que le gustaban cuando se encontraba bien.
- No se aisle. Mantenga el contacto con familiares y amigos.
- Haga ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.
- Mantenga hábitos regulares de alimentación y sueño.
- Acepte que puede tener depresión y ajuste sus expectativas. Tal vez no pueda llevar a cabo todo lo que solía hacer.
- No consuma alcohol ni drogas ilícitas, ya que estos productos pueden empeorar la depresión.
- Si tiene pensamientos sobre terminar con su vida pida ayuda a alguien **inmediatamente**.

2017

Recuerde: la depresión se puede tratar. Si cree que tiene depresión, pida ayuda.