

Depresión: qué debe saber

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 de conversación, con medicación antidepresiva indicada por un profesional de la salud, o con una combinación de ambos métodos.

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



**Si necesita ayuda
consulta en el Establecimiento
de Salud más cercano**

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.
- Hablar con un profesional de salud, como: un médico, psiquiatra, psicólogo, promotor de salud, enfermera, educador para la salud o un trabajador social es un buen punto de partida. Recuerde que puede sentirse mejor si recibe la ayuda adecuada.
- Siga realizando las actividades que le gustaban cuando se encontraba bien.
- No se aísle. 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.
- Evite la ingesta de alcohol y absténgase de consumir drogas ilícitas, ya que estos productos pueden empeorar la depresión.
- Si tiene pensamientos suicidas, pida ayuda a alguien inmediatamente.