

¿Vive con alguien que padece depresión?

Vivir con alguien que padece depresión puede ser difícil. A continuación se ofrecen consejos sobre lo que puede hacer para ayudar a la persona con depresión que vive con usted y, al mismo tiempo, cuidar de sí mismo.

Qué debe saber

- La depresión se puede prevenir y tratar.
- La duración y la elección del tratamiento más idóneo para tratarla, dependen de su gravedad.
- El apoyo de cuidadores, amigos y familiares, facilita la curación de la depresión. Hay que tener paciencia y perseverancia, ya que la recuperación puede llevar tiempo.
- El estrés puede empeorar la depresión.

**Recuerde:
si vive con una
persona que
padece depresión,
puede ayudarla
a curarse, pero
también tiene que
cuidarse usted.**



**Si necesita ayuda
consulte en su Establecimiento
de Salud más cercano**

Cómo ayudar a una persona con depresión

- Díglele claramente que quiere ayudarla, escucharla sin juzgarla y apoyarla.
- Infórmese sobre la depresión.
- Anímela a solicitar ayuda profesional cuando sea posible. Ofrezcase a acompañarla a las citas médicas.
- Si a dicha persona le prescriben medicación, ayúdela a tomarla de la forma prescrita. Tenga paciencia; la persona con depresión suele tardar algunas semanas en sentirse bien.
- Ayúdela con las tareas cotidianas y a seguir pautas regulares de alimentación y sueño.
- Anímela a hacer deporte regularmente y a participar en actividades sociales.
- Anímela a centrarse en las cosas positivas y no en las negativas.
- Si dicha persona piensa en hacerse daño a sí misma o ya se ha autolesionado intencionalmente, no la deje sola. Pida ayuda adicional a los servicios de emergencia o a un profesional de la salud. Quite del alcance de dicha persona cosas tales como: medicamentos, pesticidas, objetos afilados y armas de fuego, entre otros.
- Cuídese también usted. Procure buscar formas de relajarse y siga haciendo las cosas que le gustan.