



¿Se siente usted muy cansado/a, triste, inútil, y/o sin esperanza la mayoría del tiempo? ¿Ha perdido el interés en las actividades que antes disfrutaba, tales como, el pasar tiempo con su familia y amigos, o los pasatiempos? ¿Ha tenido dificultad trabajando, durmiendo, comiendo, y siendo útil en las últimas dos semanas?

En tal caso, es posible que esté deprimido/a. Hable con su médico y/o especialista en salud mental.



www.FSUSTRESS.org

## ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Todo el mundo se siente triste de vez en cuando, pero cuando esos sentimientos no parecen desaparecer o siguen regresando, pudiera ser una depresión. La depresión es un problema común, pero es serio y puede afectar la vida diaria de la persona. Lo bueno es que la mayoría de la gente que sufre de depresión pueden mejorarse a través del tratamiento.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN?

La persona puede sentir la depresión de diferentes maneras. Algunos de los síntomas más frecuentes de la depresión incluyen lo siguiente:

### LOS SENTIMIENTOS

- La tristeza
- La desesperanza/sintiéndose que nada bueno ocurrirá otra vez
- Sintiéndose culpable
- Teniendo el humor variable
- Sintiéndose enojado/a
- El perder el interés en los amigos, la familia, y otras actividades favoritas

### LOS PENSAMIENTOS

- Dificultad en concentrarse
- Dificultad en tomar decisiones
- Dificultad con la memoria
- Tener pensamientos sobre la muerte/muriéndose

### LOS COMPORTAMIENTOS

- Manteniéndose alejado de los demás
- Utilizando las drogas, tal como, el alcohol para sentirse mejor
- Perdiendo el trabajo, la escuela, u otros compromisos

### LOS PROBLEMAS FÍSICOS

- Estar cansado o sin energía
- Tener dolor por ninguna razón
- Los cambios en el apetito
- La pérdida de peso
- El aumento de peso
- La alteración del sueño – durmiendo muy poco o demasiado

## ¿QUÉ CAUSA QUE LA PERSONA SE SIENTA DEPRIMIDO/A?

No existe una causa singular para la depresión. Se cree que una combinación de aspectos tienen un papel en la depresión, por ejemplo, la genética, los cambios en las hormonas, u otras químicas en el cuerpo o el estrés y otros problemas. Lo siguiente puede aumentar la probabilidad de desarrollar la depresión:

- Tener a alguien en la familia con depresión
- El estrés tóxico (*e.j., el estrés sobre lo cual no tiene control; la violencia doméstica, ser abusado/a ahora o en el pasado o la muerte de un ser querido*)
- Tener problemas de la salud
- Tener poco apoyo o no tener el apoyo de buenos amigos o de la familia

## ¿CÓMO SE TRATA LA DEPRESIÓN?

La depresión se puede tratar. El primer paso es hablar con su médico o un especialista en la salud mental. Su médico de cuidados primarios puede tratar su depresión o le puede referir a un especialista en la salud mental. Los tratamientos más comunes incluyen:

### La Terapia

La terapia ayuda a través de enseñar nuevas maneras de cómo pensar y comportarse y cambiar los hábitos que quizás estén contribuyendo a la depresión.

### El Medicamento

### El Apoyo Social

Construir un buen sistema de apoyo que consiste de la familia y los amigos.

### Los Cambios en el Estilo de Vida

Hacer ejercicio con frecuencia, comer saludablemente, descansar y dormir suficientemente, evitar las drogas o el alcohol.

## ¿QUÉ PUEDO HACER SI ME SIENTO DEPRIMIDO/A?



Hablar con su médico o especialista en salud mental.



Ser Social: Pasar tiempo con otra gente y hablar con un amigo o su familia sobre sus sentimientos



Hacer Ejercicio: Caminar, jogging, bailar, etc.



Comer Saludablemente: Comer una dieta balanceada que incluya las frutas y los vegetales. Evitar el alcohol (el tomar puede empeorar los síntomas).



Participar en un Grupo de Apoyo: El pasar tiempo con otra gente que ha tenido experiencias similares puede ayudar a reducir la sensación de estar solo/a.