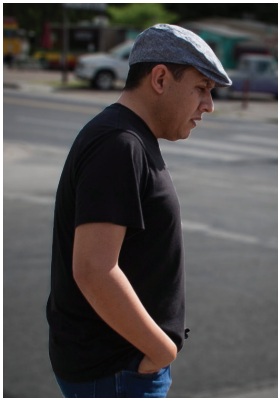


¿Está Usted Deprimido?

La depresión es una condición que afecta sus emociones, pensamientos y cómo maneja sus actividades diarias. Todos sentimos tristeza en diferentes momentos de nuestra vida; pero si usted encuentra que está sintiendo algunos de los siguientes síntomas todos los días y por más de dos semanas, entonces usted puede tener depresión.



RECURSOS

Red Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-273-8255 Ing.

1-888-628-9454 Esp.

Síntomas de la Depresión

- Sentirse triste ó ansioso
- Sentirse culpable ó inútil
- Sentirse cansado, dormir mucho o muy poco
- Pérdiendo interés en sus actividades favoritas
- Tener problemas para concentrarse, con la memoria, o para tomar decisiones
- Comer mucho o muy poco
- Tener pensamientos negativos, sobre la muerte o el suicidio

Si Piensa Que Está Deprimido

1. Dígale a su médico

- Por cuánto tiempo se ha sentido así
- Si los síntomas son severos o leves
- Si ha tenido síntomas antes y como fueron tratados
- Si ha habido cambios importantes en su vida
- Sobre cualquier medicamento o suplementos que esté tomando

2. Si le recetan antidepresivos

- Recuerde que para la mayoría de las personas la medicina puede ayudar
- Hable con su médico sobre los efectos secundarios
- Solo tome la dosis recomendada
- Sea paciente. Algunos medicamentos pueden tomar de seis a ocho semanas para que funcionen
- Siga tomando su medicamento incluso si empieza a sentirse mejor
- Los antidepresivos no son adictivos y su médico le ayudará a decidir cuándo debe dejar de tomarlos

3. Cosas que puede hacer para ayudarse usted mismo

- Coma bien y haga ejercicio
- Mantenga un horario regular para dormir
- Pase tiempo con otras personas
- Divida tareas grandes en pequeñas
- Relájese por medio de meditación o ejercicios de respiración
- Haga cosas que le traen alegría
- No beba alcohol ni use drogas

Si le diagnostican depresión, su médico puede recetarle antidepresivos, consejería o ambos.

Hable con su médico sobre con qué tipo de tratamiento o combinación de tratamientos usted se siente más cómodo.

Tome medidas y consulte a su médico. Cuanto antes comience su tratamiento, mejor se sentirá.

Las medicinas pueden ser caras. Hable con su médico sobre antidepresivos de marca genérica. Funcionan igual y cuestan mucho menos.