

Comprendiendo la depresión



¿Qué es la depresión?

Todos nos sentimos tristes de vez en cuando, pero cuando los sentimientos de tristeza duran más de unas semanas y afectan su vida diaria, es posible que tenga depresión. La depresión es una enfermedad común que puede afectar sus pensamientos, estado de ánimo, salud física y actividades diarias. La depresión afecta a las personas de diferentes maneras.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

- Sentirse triste, desanimado o vacío la mayor parte del día, casi todos los días durante 2 o más semanas.
- Pérdida de interés o placer en el trabajo, la escuela y las actividades habituales.
- Pérdida o aumento de peso.
- Problemas para dormir por la noche, y permanecer despierto durante el día.
- Falta de energía y motivación.
- Sentirse irritable o agitado la mayor parte del tiempo.
- Dificultad para pensar o tomar decisiones.
- Sentirse desesperado, sin valor o indefenso.
- Pensamientos o hablar de no querer vivir.

¿Qué puede hacer?

Si cree que tiene señales de depresión, hable con su médico sobre cómo detectar la depresión. El médico le hará preguntas sobre cómo se siente y evaluará sus síntomas. La depresión es muy común y una afección altamente tratable. Hay muchas opciones de tratamiento y recursos disponibles.

¿Cuáles son las opciones de tratamiento para la depresión?

Es importante que hable abiertamente con su médico sobre cómo se siente. Un médico puede diagnosticar su afección y repasar sus opciones de tratamiento. No hay un tratamiento de "talla única para todos" para la depresión. Su plan de tratamiento dependerá del tipo y la gravedad de la depresión que tiene. Algunas de las opciones de tratamiento comunes incluyen:

- medicamentos (tratamiento farmacológico antidepresivo)
- terapia de conversación (asesoría individual o en grupo)

La depresión puede afectar su capacidad para tomar decisiones o resolver problemas. Con el tratamiento adecuado y el tiempo suficiente, puede recuperarse de la depresión. Recibir tratamiento puede ayudarle a comenzar a tomar el control de sus síntomas y sentirse mejor.

Su médico puede ayudarle a explicar y programar las pruebas y los exámenes que necesita.



Consejos útiles

- Si le recetan antidepresivos, déles a sus medicamentos actuales suficiente tiempo para funcionar. Tenga paciencia. El tratamiento requiere tiempo y compromiso.
- Nunca interrumpa su tratamiento ni deje de tomar sus medicamentos sin hablar primero con su médico. Esto podría provocar que vuelva a aparecer la depresión. Suspender de repente los medicamentos también podría provocar otros síntomas.
- Considere hacer cambios saludables en su estilo de vida:
 - haga ejercicio con regularidad
 - coma bien
 - duerma lo suficiente
 - disminuya el estrés y cuide su salud
- Obtenga apoyo social.

¿Qué debe preguntarle al médico?

Hágale al médico algunas preguntas básicas sobre el tratamiento para la depresión:

- ¿La depresión es la causa más probable de mis síntomas?
- ¿Qué tipos de pruebas tendré que hacerme?
- ¿Cuál es el tratamiento que probablemente tenga mejor resultado para mí?
- ¿Debería consultar con un psiquiatra u otro profesional de la salud mental?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de mis medicamentos?
- ¿Cuánto tiempo tardarán en funcionar?



El tratamiento para la depresión disminuye el dolor de la desesperación y la tristeza. Cuanto antes comience a recibir ayuda, más pronto podrá sentirse mejor.



Para obtener más información sobre los servicios de salud del comportamiento, llame al Departamento de Salud del Comportamiento de CalOptima Health gratuitamente al **1-855-877-3885 (TTY 711)** o visítenos en www.caloptima.org.

Esto solamente sirve como información básica. No intenta sustituir las recomendaciones de su médico.