

# LA DEPRESIÓN

## Conozca las señales – busque ayuda pronto

*Cuando algo no  
está bien con su  
cuerpo, usted  
necesita ayuda;  
lo mismo sucede  
con la depresión,  
puede someterse  
a un tratamiento.*

### ¿Qué es la depresión?

La depresión es un problema común; de vez en cuando se nos baja el ánimo. Eso es normal en la vida; pero cuando la tristeza no se quita, puede ser depresión.

### ¿Cómo sé si estoy deprimido (a)?

¿Tiene **cinco o más** de los siguientes problemas? ¿Le han durado **dos semanas o más**? Si es así, debe llamar al médico.

- ▶ Siente tristeza, ansiedad, vacío, ha perdido la esperanza o tiene sentimientos de culpabilidad; siente que no vale nada, se siente indefenso, de mal humor o inquieto.
- ▶ Se siente cansado todo el tiempo
- ▶ Ha perdido el apetito o come de más
- ▶ Tiene problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- ▶ Ha perdido el interés en las cosas que le gustan
- ▶ Ha pensado en matarse o lo ha intentado
- ▶ Tiene dolores, jaquecas, cólicos o problemas con el estómago que no se le quitan

### ¿Qué causa la depresión?

La depresión puede suceder cuando se está enfermo. También puede darse en la familia. Puede dar después de estar triste, asustado o estresado. Algunas medicinas pueden hacerlo sentirse deprimido. También puede suceder si las sustancias químicas de su cerebro no están balanceadas.

### ¿Cómo se puede tratar?

Hay dos formas de tratar la depresión. A menudo se usan al mismo tiempo. En una se habla con un psicólogo. Este especialista le ayuda a pensar o actuar en formas que le ayuden. Él o ella también pueden ayudarle a solucionar problemas con la familia, los amigos o compañeros de trabajo. Las medicinas pueden ayudar dándole al cerebro lo que necesita; lo cual toma algunas semanas. Pudiera ser necesario que tuviera que probar más de un tipo de medicamento.

### Lo que debe saber

La ayuda para la depresión algunas veces puede ayudarle con otros problemas de salud. Las personas deprimidas que no reciben ayuda tienen más probabilidades de hacerse daño a ellas mismas.

Las personas deprimidas sienten que nada las puede ayudar. Se equivocan, sí se puede tratar. Si se siente deprimido, vea pronto a su médico.