



Cómo reconocer la depresión



¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad mental común y grave. No se trata solo de un momento de tristeza que desaparece después de un tiempo.

Si tienes depresión, tal vez te sientas enojado o triste la mayor parte del tiempo. Esto puede dificultarte el hacer las cosas normales y cotidianas. Sin embargo, es muy probable que puedas manejar la depresión con la atención adecuada.



¿Qué se siente?

La depresión afecta a cada persona de manera diferente. ¿Has notado alguno de estos **síntomas frecuentes de la depresión**?



Emocionales

- Perder interés en cosas que solías disfrutar.
- Sentirte triste o desesperanzado(a).
- Sentir que no vales nada o sentirte culpable.



Físicos

- Sentirte nervioso(a), intranquilo(a) o tener dificultad para quedarte quieto(a).
- Comer más o menos de lo habitual.
- Dormir más o menos de lo normal.
- Sentirte cansado(a) o sin energía.



Mentales

- Tener problemas para concentrarte o recordar cosas.
- Pensar a veces en la muerte, morirse o el suicidio.
- Tener dificultad para tomar decisiones.

¿Cuál es la causa de la depresión?

La depresión puede ocurrirle a cualquier persona. Es posible que te sientas triste sin saber por qué. También es posible que presentes síntomas más graves, como pensamientos suicidas. **Estas son algunas posibles causas de la depresión.**



Cerebro

Existen cambios físicos o químicos en las zonas del cerebro que están relacionadas con el estado de ánimo y que pueden causar depresión.

Hormonas

La depresión puede deberse a cambios químicos en el organismo producto de otras afecciones.

Antecedentes familiares

Es más probable que tengas depresión si tienes familiares con depresión.

Acontecimientos de la vida

Determinados eventos estresantes, como la muerte de un ser querido o un trauma de la niñez, pueden hacerte más propenso a la depresión.



Si en algún momento sientes ganas de darte por vencido o crees que podrías infligirte daño, actúa. Llama al 911, comunícate con tu profesional de salud o dirígete a la sala de urgencias de inmediato.

También puedes llamar a la National Suicide Prevention Lifeline (Línea nacional de prevención del suicidio) al 1-800-273-8255.

Habla con tu profesional de la salud

Hablar sobre la depresión puede ser difícil. Tal vez te preocupe que otras personas tengan una reacción negativa hacia ti. Sin embargo, para poder recibir la atención que necesitas tendrás que iniciar la conversación. Da el primer paso. Habla con tu profesional de salud para encontrar un profesional en salud mental.

Completa esta hoja de trabajo junto con tu profesional de la salud. Juntos pueden descubrir cómo ayudarte a controlar tu depresión.



1 He notado estos cambios en mi estado de ánimo:

2 Los cambios ocurren con esta frecuencia:

3 Estos son los motivos por los que me molesta:

4 Esto es lo que he hecho para intentar mejorar mi estado de ánimo:

Otras preguntas para tu profesional de la salud:



Revisa estos recursos

Para obtener más información sobre la depresión o cómo encontrar ayuda, llama o visita:

**Depression and bipolar Support Alliance
(Alianza de Apoyo para la Depresión y el
Trastorno Bipolar)**

dbsalliance.org
1-800-826-3632

**National Suicide Prevention Lifeline
(Línea Nacional de Prevención del
Suicidio)**

suicidepreventionlifeline.org
1-800-273-8255

**Families for Depression Awareness
(Familias para la Concientización sobre
la Depresión)**

familyaware.org
1-781-890-0220

Notas

