

Cómo reconocer la depresión

Todos nos sentimos tristes ocasionalmente, pero a veces es algo más que simple tristeza. La depresión es una enfermedad real que puede interferir con su vida cotidiana. Al igual que la presión arterial alta, la diabetes o la artritis, la depresión puede tratarse eficazmente con ayuda de su médico o profesional de la salud mental.



Síntomas comunes de depresión:

- Estado de ánimo de tristeza, ansiedad o "vacío" que no desaparece
- Cambios en el sueño – demasiado, demasiado poco o problemas para dormir o para permanecer dormido
- Cambios en el apetito o el peso – a la alza o a la baja
- Pérdida de interés en actividades que solía disfrutar
- Sensación de inquietud o irritabilidad
- Dificultad para concentrarse, tomar decisiones o recordar cosas
- Tener poca energía o sentirse cansado la mayoría de los días
- Sensación de culpa, desesperanza o inutilidad
- Pensamientos sobre el suicidio o la muerte

Si tiene pensamientos sobre el suicidio o la muerte, llame de inmediato al 911.

Si presenta algunos de estos síntomas, o todos ellos, podría tener depresión. Hable con su médico o profesional de la salud mental para recibir ayuda.

También puede ser de utilidad que:

- Se conecte con las personas en su vida que lo quieren y que puedan brindarle apoyo.
- Descanse lo suficiente y haga suficiente ejercicio.
- Consuma una dieta saludable.
- Tome sus medicamentos correctamente.
- Busque actividades que lo hagan feliz.
- Mantenga un registro diario de su estado de ánimo y anote los cambios (ver el diario de estados de ánimo que se adjunta).
- Evita el alcohol y las drogas ilegales. Estas pueden empeorar la depresión con el paso del tiempo. También pueden afectar su juicio en cuanto al suicidio.
- Para obtener más información sobre los servicios que tiene disponibles, hable con su médico o busque el número de teléfono de Salud Conductual al reverso de su tarjeta del seguro.

Diario de estados de ánimo

Día y hora	Estado de ánimo / Emoción Califique la intensidad de la emoción 0-100 %	Comentarios Por ejemplo: ¿Qué estaba ocurriendo, en dónde, con quién? ¿Qué pasó por su mente (pensamientos, imágenes)? ¿Qué estaba haciendo justo antes o después de sentirse así?