

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR?

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar que su tratamiento sea un éxito. Por ejemplo:

- Seguir su tratamiento. Hablar con su médico o terapeuta en caso de que necesite realizar algún cambio.
- No suspenda el tratamiento ni los medicamentos.
- No interrumpa el tratamiento o los medicamentos si considera que ya se siente mejor. Esto podría causar que los síntomas de depresión regresen.
- Apéguese a su rutina diaria. Salga de la casa o vea a otra persona.
- Haga ejercicio y consuma una dieta saludable.
- Duerma lo suficiente.
- Reduzca el estrés y practique técnicas de relajación.
- Pase tiempo al aire libre.

- Únase a un grupo de apoyo.
- Sea bueno consigo mismo. La depresión no es su culpa.

---

**Manatí Medical Center**  
Calle Hernández Carrión, Urb. Atenas  
Manatí, Puerto Rico  
Programa Educación a Paciente y Familia  
abril 2018



## LO QUE DEBE SABER ACERCA DE LA DEPRESIÓN EN ADULTOS

Speak Up  
By:  
Joint Commission

La información que se provee en este folleto es solo con fines educativos. Es importante que siempre consulte a su médico sobre la condición, tratamientos, seguimientos y servicios.

## DEPRESIÓN EN ADULTOS

Todo el mundo se siente deprimido o triste a veces. Pero la depresión es más que sentirse triste. Cuando se está deprimido, se pierde el interés en realizar actividades, se siente abrumado, agitado o aislado. Si tiene estos sentimientos durante dos semanas o más, es posible que sufra de depresión.

### SEÑALES DE DEPRESIÓN:

- Sentirse triste, abatido, irritable, nervioso
- Pérdida de interés en casi todas las actividades
- Sensación de inutilidad, culpa, desesperanza o impotencia
- Comer o dormir más o menos de lo habitual
- Dificultad para pensar o para tomar decisiones
- Sensación de inquietud o agitación
- Alejarse de los demás
- Hablar o pensar en la muerte o en el suicidio

### FACTORES DE RIESGO:

La depresión puede afectar a cualquiera, a cualquier edad.

- Antecedentes familiares de depresión, trastorno bipolar o abuso de sustancias.
- Tener otros problemas de salud mental:
  - \* Episodios previos de depresión
  - \* Trastorno de estrés postraumático
  - \* Trastorno de ansiedad
  - \* Consumo de alcohol y otras sustancias
- Eventos estresantes en la vida (divorcio, pérdida de empleo, muerte o enfermedad de alguien cercano, e incluso hechos positivos como: nacimientos de un bebé, el matrimonio, graduación o un trabajo nuevo).
- Trauma (abusos o negligencia en la infancia, vivir o ser testigo de actos de violencia o sobrevivir a un desastre).
- Algunos medicamentos de venta con receta.

- Problemas de salud (enfermedad de la tiroides y otros desordenes hormonales, cáncer, diabetes, enfermedades del corazón, insuficiencia renal, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson, accidentes cerebrovasculares y lesiones graves que requieren un proceso largo de rehabilitación).

Lo importante es hacerse oír y pedir ayuda. Hable con un amigo, familiar, médico o en alguien en que confíe.

### TRATAMIENTO:

- Terapias de grupo
- Asesoría con un profesional
- Medicamentos para tratar la depresión. Pregunte: ¿Por qué es el medicamento correcto para usted?, ¿Cuáles son los efectos secundarios?, ¿Qué pasa si se olvida tomar una dosis?, ¿Qué hace si el medicamento le hace sentir peor?
- ¿Y si está embarazada o si tiene intención de quedar embarazada?