

¿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 a menos que el profesional de la salud lo indique.
 - 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
julio 2022



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 o nervioso
- Pérdida de interés en casi todas las actividades
- Sensación de inutilidad, culpa 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:

- Antecedentes familiares de depresión, trastorno bipolar o abuso de sustancias.
- Tener otros problemas de salud mental como:
 - * 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.
- Algunos problemas de salud como por ejemplo: enfermedad de la tiroide y otros desordenes hormonales, cáncer, diabetes, enfermedades del corazón, insuficiencia renal, entre otros.

TRATAMIENTO:

Algunos de los tratamientos podrían ser:

- Terapias de grupo
- Accesoria con un profesional de la conducta
- 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?
- ✓ ¿Si está embarazada o si tiene intención de quedar embarazada, qué debe hacer?

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