



Sea cual fuere su grado de depresión, es posible sentirse mejor.

La mayoría de las personas sufren algún tipo de depresión en algún momento de su vida. La depresión puede abarcar desde un problema menor hasta una enfermedad grave que ponga en peligro la vida.

Si experimentó cinco o más de los síntomas que aparecen a continuación casi a diario durante más de dos semanas, es posible que sufra de depresión:

- sensación de tristeza, melancolía, llanto, desesperanza o desánimo
- pérdida de interés o placer en actividades que solía disfrutar (incluido el sexo)
- cambios en el apetito que resultan en la pérdida o el aumento de peso
- gran aumento o disminución de las horas de sueño habituales
- sensación de inquietud, irritabilidad o enojo
- sensación de cansancio o pérdida de energía
- sensación de inutilidad o culpa excesiva
- dificultad para concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones
- sensación de que no vale la pena vivir
- pensamientos de muerte o suicidio

Autocuidado

Pruebe algunos de estos consejos para cuidarse durante las próximas dos semanas. Pueden ayudarlo a sentirse mejor.

Manténgase activo.

Aún cuando no esté de ánimo, la actividad física es buena para el cuerpo y la mente. Tendrá más energía, reducirá el estrés y se sentirá mejor. La actividad física incluye caminar, andar en bicicleta y nadar. Aumente gradualmente hasta lograr 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.

Recobre la alegría.

Aunque no lo crea, ¡el placer le hace bien! Piense en las cosas que disfruta, ya sean grandes o pequeñas, y hágalas. Puede ser cualquier cosa, desde escuchar música o pasear el perro hasta pasar tiempo con sus amigos. Es posible que al principio tenga que obligarse a hacerlo, pero lo ayudará a sentirse mejor.

Busque apoyo.

Póngase en contacto con amigos o familiares. La depresión puede empeorar si se aísla. El contacto significativo con otras personas puede ayudarlo a sentirse más acompañado.

Controle lo que come.

Es probable que los dulces o alimentos no saludables le sirvan de consuelo cuando se siente deprimido. En vez de recurrir a ellos, coma bocadillos más saludables y porciones normales.

Evite el consumo de alcohol, cafeína y drogas ilegales.

Muchas personas comienzan a beber más cafeína o alcohol o a consumir drogas ilegales para sentirse mejor. Sin embargo, esto puede empeorar las cosas e interferir con los medicamentos recetados. Busque ayuda para encontrar opciones que sean más saludables.

Hierbas y suplementos.

Algunos estudios demuestran que la hierba de San Juan puede ser efectiva en casos de depresión leve a moderada. Sin embargo, existen algunas preocupaciones con respecto a la seguridad. La hierba no está regulada por la Administración de Drogas y Alimentos y puede cambiar la forma en que actúan otros medicamentos. Si está pensando en utilizar la hierba de San Juan, asegúrese de consultarlo con su médico u otro profesional de atención médica.



Las hierbas y los suplementos son de venta libre.

Las farmacias de Kaiser Permanente sólo tienen las categorías de hierbas para las cuales existe evidencia que demuestra que pueden ser efectivas para el tratamiento de enfermedades específicas.

Sea positivo.

A medida que empieza a seguir estos pasos, dígame que está haciendo

lo correcto para mejorar su estado de ánimo. Busque señales que indiquen que la depresión está mejorando, como por ejemplo, el retorno a las actividades que disfruta o el contacto con los amigos. Recuerde que son pasos positivos.

Qué debe hacer si el autocuidado no funciona

Sea cual fuere su grado de depresión, es posible sentirse mejor. El autocuidado puede ser suficiente para sacarlo de una depresión leve. Para las depresiones más graves, es posible que necesite ayuda profesional.

Afortunadamente, el tratamiento médico puede reducir los síntomas de la depresión. El tratamiento incluye asesoramiento, medicación, clases y autocuidado. En Kaiser Permanente puede obtener tratamiento profesional en el Departamento de Psiquiatría o Salud Mental. Los profesionales de atención médica del Departamento de Medicina también pueden brindarle tratamiento con medicamentos.

Llame a Kaiser Permanente si . . .

- tiene pensamientos suicidas
- el tratamiento en su casa no le ayuda a levantar su ánimo en dos semanas
- experimenta cinco o más síntomas de depresión casi a diario durante dos o más semanas

Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol para acceder a enciclopedias sobre salud y drogas, programas interactivos, clases de salud y más.
- Consulte su ejemplar de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise® y Kaiser Permanente*, especialmente la sección sobre "Bienestar mental".
- Comuníquese con el Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente de su región para obtener información, programas y otros recursos sobre la salud.

Libros

- *Self-Esteem*, Matthew McKay and Patrick Fanning, New Harbinger Publications, Inc. (1992)
- *The Mind & Body Health Handbook* (anteriormente titulado *The Healthy Mind Healthy Body Handbook*), David Sobel and Robert Ornstein, DRx (1998)
- *The Feeling Good Handbook*, David Burns, Plume (1999)

Líneas directas

- National Depressive/Manic Depressive Association (Asociación Nacional para Personas Depresivas o Maníaco-depresivas)
1-800-826-3632
- National Drug and Alcohol Treatment Hotline (Línea Directa Nacional para el Tratamiento de las Drogas y el Alcohol)
1-800-662-4357

Sitios web

- kp.org/depression
- kp.org/mindbody
- ¿Desea obtener un plan en línea personalizado sobre el control del estrés? Consulte nuestros Programa para un estilo de vida saludable HealthMedia® Relax™ Healthy Lifestyle program en kp.org/healthylifestyles
- National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de la Salud Mental) nimh.nih.gov

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; se puede utilizar cualquier producto similar.