



¿Qué es depresión?

La depresión es muy común. No sólo es sentirse triste. Es una mezcla de sentimientos que una persona tiene y acciones de esa persona que resulta ser depresión. Aquí están algunas cosas para entender la depresión y maneras para ayudarte a manejar los síntomas para volver a disfrutar la vida.

Personas que tienen la depresión con frecuencia se sienten:

- cansados todo el tiempo
- culpables
- dolor en sus cuerpos
- sin valor, sin esperanza o desamparados
- como si prefieren estar muertos

Personas que tienen la depresión con frecuencia:

- dificultad para disfrutar de cosas en las que gozaban
- problemas con terminar sus cosas
- problemas en dormir
- falta de apetito o comer más de lo habitual
- pérdida de peso o aumento de peso

Opciones de tratamiento para la depresión

La depresión es tratable, al igual que muchas otras enfermedades médicas. El médico puede recomendarle uno o más de las siguientes cosas para ayudarle a sentirse mejor y empezar a disfrutar cosas importantes en su vida.

Medicina: La medicina más común es una antidepresiva. Su médico puede hablarle más sobre esta medicina y la que le convenga a usted más.

Cambio de comportamiento. Su médico puede ayudarle a encontrar cosas que usted goze y planear maneras de hacer tiempo para esas cosas otra vez.

Consejería/Terapia: Su médico puede darle una lista de terapeutas en su comunidad que pueden ayudarle.

Visitas al médico. Incluso, aunque usted no empiece a tomar medicina o terapia, su médico querrá verlo con frecuencia para asegurarse de que los síntomas no empeoren o poder ayudarle si persisten.