

Depresión

Conozca Cuáles Son Las Señales



La depresión afecta a más personas que cualquier otro padecimiento de salud mental - a más de 19 millones de estadounidenses cada año. ¿Podría estar afectándolo a usted?

Todos nos ponemos tristes de vez en cuando, pero a veces se trata de algo más que un “periodo de melancolía o tristeza”. La depresión clínica es una enfermedad real que puede tratarse de manera eficaz. Desafortunadamente, menos de la mitad de las personas que padecen de depresión buscan tratamiento.

Muchas personas creen que la depresión es una parte normal de las altas y bajas de la vida en lugar de considerarla como un problema real de salud. Como resultado de esto, estas personas se tardan en buscar ayuda o simplemente no buscan ayuda. Es importante saber que la depresión es algo real y que se puede tratar eficazmente.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

- ▶ Un estado de ánimo persistente de tristeza, ansiedad y “sensación de vacío”.
- ▶ Dificultad para dormir o quedarse dormido, o bien dormir más de lo normal.
- ▶ Disminución del apetito y pérdida de peso, o bien aumento del apetito y aumento de peso
- ▶ Pérdida de la satisfacción e interés en las actividades que disfrutaba antes
- ▶ Inquietud e irritabilidad
- ▶ Dificultad para concentrarse en el trabajo o en la escuela, o bien dificultad para recordar cosas o tomar decisiones
- ▶ Fatiga o pérdida de energía
- ▶ Sentirse culpable, sin esperanza o inútil
- ▶ Pensamientos suicidas o de muerte

Si usted experimenta cinco o más de estos síntomas por dos semanas o más, puede que padezca de depresión. Consulte a un médico o a un profesional de salud mental para obtener ayuda inmediatamente. También es importante conectarse con las personas que se preocupan por usted en su vida para recibir su apoyo. También le puede ayudar descansar plenamente e involucrarse en actividades físicas.

Si usted, algún conocido o ser querido necesita hablar con alguien o se encuentra en crisis y necesita ayuda inmediata, llame a la línea telefónica de **Acceso y Crisis marcando al (888) 724-7240**. Profesionales capacitados y con experiencia están disponibles las 24 horas al día, los 7 días de la semana para proporcionarle ayuda e información. Visite **www.Up2SD.org/es** para obtener más información.

¡Al tender la mano e iniciar una conversación, usted puede estar haciendo toda la diferencia para que un ser querido se recupere e incluso hasta salvar una vida!

Esta información es cortesía de Mental Health America. Esta publicación es posible a través de subsidios educativos sin restricción de Eli Lilly and Company, AstraZeneca, Bristol-Myers Squibb y Forest Laboratories, Inc.

La fotografía tiene propósitos meramente ilustrativos y las personas en la misma son modelos.

Up2SD.org/es

