



## Depresión



En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a hacerse cargo de su salud. Puede usar esta guía para aprender diferentes maneras de tratar la depresión. Trabaje con su médico para determinar el mejor tratamiento para usted.

La tristeza es una respuesta normal ante los cambios de la vida, pero usualmente se pasa después de algún tiempo. La **depresión** es una enfermedad real y no todos los que la padecen se sienten tristes. Algunas veces, la depresión puede presentarse después de algún evento de la vida como un trauma, la pérdida de algún ser querido, mudarse a algún lugar nuevo o frente a una situación estresante.

### PASOS QUE PUEDE DAR

1. Busque señales de depresión. Pueden ser diferentes para cada persona.
2. Visite a su médico para compartirle sus inquietudes. Si tiene depresión, hay muchas opciones de tratamientos que pueden ayudarle.
3. A medida que siga su plan de tratamiento, practique hábitos que le ayuden a sentirse mejor.

## SIGNOS DE DEPRESIÓN

Usted podría tener depresión si presenta signos o síntomas como estos que duren más de **dos (2) semanas** y que afecten su vida diaria:

- dolores y molestias sin razón
- cambios en su alimentación, sueño o peso
- sentimientos de culpa, desesperanza, nervios o mal humor
- dificultad para concentrarse o recordar
- menos interés en las cosas que solía disfrutar
- inquietud o problemas para quedarse tranquilo
- tristeza, desesperanza, o sensación de “vacío”
- sentirse cansado todo el tiempo, moverse o hablar más lento

### LA DEPRESIÓN AFECTA A LAS PERSONAS DE DIFERENTES MANERAS.

Las **mujeres** presentan depresión con más frecuencia que los hombres. Los sentimientos de tristeza y culpa son comunes.

Algunas mujeres se deprimen después de tener un bebé. A esto se le llama depresión posparto. Si no se trata, puede causar graves problemas para la madre y el bebé.

Lo **hombres** son más propensos a estar muy cansados, malhumorados y algunas veces enojados. Podrían perder el interés en cosas que solían disfrutar, tener problemas para dormir y esconder sus sentimientos con el abuso de alcohol y drogas. Son menos propensos a buscar ayuda.



Los **niños pequeños** pueden tener depresión. Pueden pretender estar enfermos, rehusarse a ir a la escuela, aferrarse a un padre o preocuparse por la posibilidad de que alguno de sus padres muera.

Los **niños mayores y adolescentes** con depresión pueden meterse en problemas en la escuela, ponerse tristes e irritables. Pueden tener síntomas de otros problemas, como ansiedad, desórdenes alimenticios o abusos de sustancias.

Es menos probable que **los adultos mayores** admitan sus sentimientos de tristeza o dolor. Son más propensos a tener problemas de salud que pueden conducir a una depresión.

---

**SI PIENSA QUE PUEDE TENER DEPRESIÓN, NO ESTÁ SOLO.**

---

## EL TRATAMIENTO PUEDE AYUDAR.

- Programe una consulta con su médico.
- Dígale a su médico todos los síntomas que haya tenido y lo que esté pasando en su vida.
- El tratará de averiguar la causa de los síntomas y qué puede ayudar.

No hay dos personas que se vean afectadas de la misma manera por la depresión y no hay un tratamiento único para todos. Se puede necesitar un poco de prueba y error para encontrar el tratamiento que le funcione mejor a usted.



La **terapia de conversación** (también llamada psicoterapia) puede ayudarle a entender la depresión y cómo lidiar con ella. Puede enseñarle nuevas maneras de pensar y de actuar para ayudarle a superar lo que está pasando en su vida.

Si necesita tomar **medicamentos**, recuerde que tardan algún tiempo (con frecuencia de dos [2] a cuatro [4] semanas) en funcionar. Hable con su médico acerca de los efectos secundarios que tenga, incluido si se siente mucho más triste o tiene pensamientos de suicidio. No deje de tomar su medicamento sin consultar primero a su médico.

Hay otros tratamientos para la depresión grave. Hable con su médico sobre otras opciones si la terapia de conversación y los medicamentos no son suficientes.



## LAS SIGUIENTES SON ALGUNAS COSAS QUE PUEDE HACER PARA SENTIRSE MEJOR:

- ✓ Haga ejercicio con regularidad, como andar en bicicleta o caminar, y coma sano.
- ✓ Salga con gente que lo haga sentir bien. Deje que le ayuden.
- ✓ Pase más tiempo al aire libre durante el día. ¡La luz del día a veces puede marcar la diferencia! Algunas personas se sienten tristes en los meses de invierno, cuando los días son más cortos.

Tómese un día a la vez. Póngase una meta pequeña que pueda lograr cada día, como una tarea pequeña o una caminata. Si sigue su plan de tratamiento, deberá empezar a sentirse un poco mejor cada día.

## LA FAMILIA Y LOS AMIGOS PUEDEN AYUDAR.

Ayudar a alguien a recibir tratamiento es importante. Su ser querido puede no tener energía o deseo de pedir ayuda.

Abajo se encuentran algunas maneras de ayudar:

- No ignore las palabras o las acciones que muestren que la persona piensa que la vida no tiene sentido. No ignore las palabras o las acciones acerca de lastimarse o lastimar a otros. Busque ayuda de inmediato.
- Invite a la persona a realizar caminatas o paseos.
- Ofrezca apoyo emocional hablando y escuchando con atención. No ignore los sentimientos: ofrezca esperanza.
- Ofrezca ir al médico con su ser querido y ayúdele a seguir su tratamiento.
- Recuérdele que con el tiempo y un tratamiento, se sentirá mejor.

## DÓNDE BUSCAR AYUDA

### ATENCIÓN MÉDICA CONDUCTUAL

Para encontrar proveedores de atención médica conductual, llame al:

#### **Departamento de Servicios al Miembro de Alliance**

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con problemas auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

### APOYO EN CASO DE CRISIS

Si usted o alguien que usted conoce se enfrenta a una lucha con situaciones de vida, pensamientos y sentimientos, puede hablar con un consejero de crisis de **Servicios de Asistencia en Momentos de Crisis del condado de Alameda** al número gratuito **1.800.309.2131**.

### PENSAMIENTOS DE SUICIDIO O DAÑO

Si tiene pensamientos de suicidio o si está preocupado por un amigo o ser querido, llame a la **Línea de Prevención Nacional de Suicidio** sin cargo al **1.800.273.8255**.

Si está pensando en lastimarse o lastimar a otros, busque ayuda **de inmediato** y acuda a la sala de emergencia de un hospital o llame al **911**.

### ¿Necesita más ayuda?

Llame a Programas de Salud de Alliance

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Personas con problemas auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBRS\_BH\_DEPRESSION 11/2020  
HED M-2 REVIEW 10/2020