

Lista de verificación sobre la depresión

La depresión presenta muchos síntomas. Hable con su proveedor de atención médica si alguna de estas situaciones describe su situación actual:

- Se siente triste o vacío constantemente
- No le interesan las cosas que antes disfrutaba
- Presenta cambios en el apetito o el peso (pérdida o aumento)
- Duerme demasiado o muy poco, se despierta temprano en la mañana o duerme en exceso
- Presenta pérdida del deseo sexual
- Se siente culpable, inútil o que no vale mucho
- Se siente agitado o irritable
- Se siente fatigado o sin la energía que habitualmente tiene
- No puede pensar, ni tomar decisiones, ni recordar cosas
- Siente dolores corporales o tiene problemas estomacales que no desaparecen
- Ha pensado en morir o en suicidarse*

*Si ha estado pensando en morir o en suicidarse, debe hablar con su proveedor inmediatamente.

Por qué debe hablar con su proveedor si tiene síntomas de depresión

- La depresión es una enfermedad grave
- La depresión se puede tratar; su proveedor le puede brindar más información al respecto

Muéstrele esta lista de verificación a su proveedor. Su proveedor puede diagnosticar si usted tiene depresión.

Hable con su proveedor de atención médica si tiene síntomas de depresión. Obtenga la ayuda que necesita.

(continuación)

Cómo comprender la depresión

La mayoría de las personas se sienten malhumoradas o tristes de vez en cuando. Estos sentimientos, casi siempre, desaparecen en pocos días. Si estos sentimientos persisten o parecen ser graves, pida ayuda a su proveedor de atención médica.

¿Qué es la depresión?

La depresión es una afección médica real y puede ser grave. Puede sentirse como si no fuera usted. Tiene un sentimiento profundo de tristeza o pérdida de interés en las actividades que antes solía disfrutar. Puede tener problemas para dormir, trabajar o hacer otras actividades diarias.

Son muchos los factores que pueden contribuir a la depresión. Por ejemplo, un desequilibrio de las sustancias químicas cerebrales puede contribuir a la depresión.

¿Quién puede sufrir de depresión?

Cualquier persona puede sufrir de depresión. La depresión tiende a ser hereditaria. Es una enfermedad más común en las mujeres que en los hombres. La depresión puede ocurrir junto con otras enfermedades o medicamentos específicos.

¿Qué puedo hacer si creo sufrir de depresión?

Consulte a un proveedor si la tristeza, la pérdida de interés u otros síntomas de depresión duran más de 2 semanas. Dígale al proveedor cómo se siente. Esto ayuda al proveedor a elegir un plan para usted.

Obtenga la ayuda que necesita

La depresión no desaparece por sí sola. Es un problema de salud real. Usted no puede simplemente “deshacerse” de la depresión. Dé el primer paso para obtener la ayuda que necesita y consulte a un proveedor.



Hable con su proveedor de atención médica si considera que puede tener síntomas de depresión.

