

Detenga la depresión en su avance

La vida está llena de cambios. Es común estar triste o pasar por una fase difícil; sin embargo, la depresión es más que simplemente sentirse triste. Es una condición grave de salud mental que requiere comprensión y ayuda profesional.

Conozca los síntomas

La depresión puede presentar síntomas diferentes dependiendo de la persona, pero en la mayoría de las personas, un trastorno depresivo cambia su funcionamiento diario y, por lo general, durante más de dos semanas.

Conozca los hechos:

- **Sentimientos:** Estar extremadamente triste y desesperanzado, perder interés o dejar de disfrutar de la mayoría de las actividades diarias.
- **Acciones:** Exhibir inquietud o sentir que moverse requiere un gran esfuerzo, tener dificultad para concentrarse en las cosas o tomar decisiones.
- **Cambios:** Ganar o perder peso debido a cambios en el apetito, cambiar los patrones de sueño, experimentar dolores corporales, dolor o problemas estomacales.
- **Amenazas:** Hablar de muerte o suicidio, intentar suicidarse o autolesionarse.
- **Situaciones:** Experimentar eventos traumáticos o cambios importantes en la vida, tener un problema médico o antecedentes familiares de depresión.

Tomar medidas

Si alguien dice que se siente deprimido, su apoyo y aliento pueden desempeñar un papel importante en su recuperación. La depresión a menudo es tratable.

- **Pregunte:** “¿Cuándo empezaste a sentirte así?”
“¿Pasó algo que te hizo sentir de esa manera?”
Ser solidario implica escuchar y ofrecer aliento y esperanza.
- **Mantenga la calma:** Si un familiar o amigo está en una crisis, es importante mantener la calma. Escuche sus preocupaciones y hágalos sentir comprendidos, luego encuentre una manera de obtener ayuda.
- **Esté allí:** Hable honesta y amablemente. Dígalos que le importa. Escuche atentamente y aprenda lo que están pensando y sintiendo.
- **Ayúdeles a conectarse:** Ofrézcase a ayudarles a encontrar un médico e ir con ellos en la primera visita. Sugiera que hagan una lista de síntomas y dolencias para analizar en la consulta.
- **Manténgase conectado:** Pídale a su ser querido que le acompañe en un paseo, ver una película con usted o trabaje con usted en un pasatiempo u otra actividad que hayan disfrutado anteriormente.

Fuentes: NAMI.org, NIMH.NIH.gov

Hay ayuda disponible. Para comenzar, llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) o visite Member.MagellanHealthcare.com.