



Depresión: lo que debes saber

Si crees que puedes tener
depresión, sigue leyendo...



¿Qué es la depresión?

- La depresión puede ocurrirle a cualquiera y no es un signo de debilidad.
- Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y una pérdida de interés por las actividades que normalmente se disfrutan, acompañada de dificultades para realizar las actividades cotidianas.
- Las personas con depresión también suelen experimentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambio en el apetito; aumento o disminución de las horas de sueño; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza; pensamientos de autolesión o suicidio.
- Pero no te preocupes. Puede tratarse con terapias conversacionales, medicación o ambas.

Lo que puedes hacer

- Habla con alguien de confianza sobre tus sentimientos: la mayoría de las personas consideran que hablar con alguien que se preocupa por ellas les ayuda.
- Busca ayuda profesional: tu médico o profesional de la salud local es un buen punto de partida.
- Intenta seguir haciendo al menos algunas de las actividades que normalmente te gustan.
- Mantente en contacto con tus amigos y familiares.
- Haz ejercicio con regularidad, aunque sea un pequeño paseo.
- Mantén tus hábitos de sueño y alimentación en la medida de lo posible.
- Evita o restringe el consumo de alcohol y no consumas drogas ilícitas, ya que pueden empeorar la depresión.
- Si tienes pensamientos de suicidio, pide ayuda a alguien de confianza o llama a los servicios de emergencia.

Recuerda: Con el apoyo adecuado, puedes recuperarte, así que si crees que puedes estar deprimido, busca ayuda.



Organización
Mundial de la Salud



¿Te preguntas por qué tu embarazo o tu nuevo bebé no te hacen feliz?

Estar embarazada y tener un bebé son acontecimientos importantes de la vida y pueden causar preocupación, cansancio y tristeza. Normalmente estos sentimientos no duran mucho, pero si lo hacen, puede que estés sufriendo depresión o ansiedad. Para saber más, sigue leyendo...

Lo que debes saber

- La depresión y la ansiedad durante el embarazo y después del parto son muy frecuentes y no son signos de debilidad.
- Se caracterizan por una tristeza y/o preocupación persistentes, una pérdida de interés por las actividades que normalmente se disfrutaban, así como por la dificultad para llevar a cabo las actividades diarias.
- Otros síntomas de la depresión durante el embarazo o después del parto son: sensación de agobio, llanto persistente sin motivo aparente, y dudas sobre la capacidad de cuidar de ti misma y de tu bebé.
- Otros síntomas comunes son: pérdida de energía, cambios en el apetito, aumento o disminución de las horas de sueño, dificultad para concentrarse, indecisión, inquietud, y sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza.
- Algunas personas también pueden tener pensamientos de autolesión o suicidio.
- No estás sola. La depresión y la ansiedad pueden tratarse con tratamientos conversacionales, medicación o ambos.
- Si crees que puedes estar deprimida o ansiosa, es importante que busques ayuda, por tu propia salud y la de tu bebé.

Lo que puedes hacer

- Habla de tus sentimientos con personas cercanas a ti y pídeles apoyo. No tengas miedo de pedirles que te ayuden con las tareas cotidianas para tener tiempo para ti.
- Mantente en contacto con tus amigos y familiares.
- Sal al aire libre cuando puedas; sacar a tu bebé a pasear es bueno para ambos.
- Habla con otros cuidadores que puedan darte consejos o compartir experiencias.
- Habla con tu proveedor de atención de salud, que puede ayudarte a encontrar el apoyo y el tratamiento adecuados.
- Si piensas en hacerte daño a ti misma o a tu bebé, ponte en contacto con alguien de confianza o llama inmediatamente a los servicios de emergencia.

Recuerda: La depresión y la ansiedad durante el embarazo y después del parto son muy frecuentes. No tengas miedo de buscar ayuda.



Organización
Mundial de la Salud



¿Vives con una persona que tiene depresión?

Para saber cómo puedes ayudarla al tiempo que te cuidas a ti mismo, sigue leyendo...

Lo que tienes que saber

- La depresión puede ocurrirle a cualquiera y no es un signo de debilidad.
- Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y una pérdida de interés por las actividades que normalmente se disfrutaban, acompañada de dificultades para realizar las actividades cotidianas.
- Las personas con depresión también suelen tener varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; aumento o disminución de las horas de sueño; ansiedad; menor concentración; indecisión; inquietud; sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza; pensamientos de autolesión o suicidio.
- La depresión puede tratarse. Encontrar el mejor tratamiento depende de la gravedad de la enfermedad.
- El apoyo de amigos y familiares ayuda a las personas a recuperarse de la depresión.

Lo que puedes hacer

- Di claramente a la persona con depresión que quieres ayudarla, escucharla sin juzgarla y ofrecerle apoyo.
- Averigua más sobre la depresión: hablar con algún conocido que se haya recuperado o con un trabajador de la salud local es una buena forma de empezar.
- Anima a la persona a buscar ayuda profesional y ofrécete a acompañarla a las citas.
- Si se le prescribe medicación, ayúdala a acordarse de tomarla.
- Sé paciente: la recuperación puede llevar tiempo.
- Ayuda a la persona a realizar las tareas cotidianas y a mantener unos patrones regulares de alimentación y sueño.
- Fomenta el ejercicio regular y las actividades sociales.
- Pero ten en cuenta que intentar hacer demasiado puede ser estresante y empeorar la depresión.
- Anima a la persona a centrarse en lo positivo, en lugar de lo negativo.
- Si la persona está pensando en autolesionarse o ya se ha hecho daño intencionadamente, no la dejes sola. Pide ayuda a los servicios de emergencia o a un profesional de la salud y retira objetos como medicamentos, objetos punzantes y armas de fuego.
- Cuida también de ti mismo. Intenta encontrar formas de relajarte y seguir haciendo las cosas que te gustan.

Recuerda: Cuando vives con una persona con depresión, puedes ayudarla a recuperarse, pero también es importante cuidar de sí mismo.



Organización
Mundial de la Salud



¿Le preocupa que su hijo esté deprimido?

Creer implica muchos cambios, como empezar el colegio, pasar por la pubertad y prepararse para los exámenes. A algunos niños, estos cambios pueden causarles estrés y depresión. Si cree que su hijo puede estar deprimido, siga leyendo...

Lo que debe saber

Si tiene hijos pequeños

- Es habitual que los niños pequeños tengan problemas emocionales.
- Un dolor de cabeza o de estómago, el llanto persistente o la dificultad para alejarse de usted pueden ser signos de un problema emocional.
- Otros signos son la pérdida de interés por el juego, la irritabilidad y la dificultad para concentrarse.
- La depresión, sin embargo, es infrecuente en los niños pequeños.

Si tiene niños mayores o adolescentes

- La depresión es bastante común entre los niños mayores y los adolescentes.
- Los signos y síntomas son: tristeza o irritabilidad persistentes; dificultad para realizar las actividades cotidianas; pérdida de interés por las actividades que normalmente disfrutaban; retraimiento de los demás; sentimientos de inutilidad o culpabilidad; fatiga; inquietud; dificultad para concentrarse; cambios en el apetito o en los patrones de sueño; asumir riesgos que normalmente no tomarían.
- La depresión no es un signo de debilidad y puede prevenirse y tratarse.

Lo que puede hacer

- Hable con su hijo sobre cómo se siente y si hay algo que le preocupa.
- Preste especial atención a su bienestar durante los cambios de vida, como el inicio en un nuevo colegio o la pubertad.
- Anime a su hijo a dormir lo suficiente, a comer con regularidad, a mantenerse físicamente activo y a hacer las cosas que normalmente le gustan.
- Pase tiempo con él.
- Hable con personas de confianza que conozcan a su hijo, para ver si han notado algo que pueda preocuparles.
- Pida consejo a su proveedor de atención de salud. No tarde en ponerse en contacto con él si está preocupado.
- Proteja a su hijo de situaciones en las que pueda experimentar un estrés excesivo, malos tratos o violencia.
- Si su hijo piensa en autolesionarse o ya se ha autolesionado, pida ayuda a los servicios de emergencia o a un profesional de la salud. Y retire artículos como medicamentos, objetos punzantes y armas de fuego.

Recuerda: Si cree que su hijo puede estar deprimido, habla con él sobre cómo se siente. Y no tenga miedo de buscar ayuda profesional.



Organización
Mundial de la Salud



Cómo prevenir la depresión en adolescentes y adultos jóvenes

La adolescencia y el inicio de la edad adulta presentan muchas oportunidades nuevas. Sin embargo, esta época de cambios también puede ser estresante y causar depresión. Si te sientes abrumado, sigue leyendo...

Lo que tienes que saber

- La depresión puede ocurrirle a cualquiera y no es un signo de debilidad.
- Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza o irritabilidad persistentes y una pérdida de interés por las actividades que normalmente disfrutas, acompañada de dificultades para realizar las actividades cotidianas.
- Otros signos son el retraimiento de los demás, sentimientos de inutilidad o culpabilidad, fatiga, inquietud y dificultades con las tareas escolares. También puedes experimentar cambios en el apetito o en los patrones de sueño.
- También puedes sentirte inclinado a correr más riesgos de lo normal y pensar en ocasiones en hacerte daño.
- Hay muchas cosas que puedes hacer para prevenir y tratar la depresión.

Lo que puedes hacer si te sientes decaído o crees que puedes estar deprimido

- Habla con alguien de confianza sobre cómo te sientes.
- Busca ayuda profesional: tu médico o profesional de la salud local es un buen punto de partida.
- Mantente en contacto con tus amigos y familiares.
- Haz ejercicio con regularidad, aunque solo sea un pequeño paseo.
- Mantén unos hábitos regulares de alimentación y sueño.
- Evita o restringe el consumo de alcohol y abstente de consumir drogas ilícitas, ya que pueden empeorar la depresión.
- Intenta seguir haciendo las cosas que siempre te han gustado, aunque no te apetezcan.
- Sé amable contigo mismo e intenta centrarte en lo positivo.
- Felicítate por tus logros pasados y presentes, por pequeños que sean.

Recuerda: No estás solo. Si crees que puedes tener depresión, habla con alguien de confianza o busca ayuda profesional.



Organización
Mundial de la Salud



Cómo prevenir y tratar la depresión al envejecer



Algunos de los cambios en la vida que conlleva el envejecimiento pueden causar depresión. Si cree que puede estar en riesgo, siga leyendo...

Lo que debe saber

- La depresión puede ocurrirnos a cualquiera de nosotros al envejecer y no es un signo de debilidad.
- Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y una pérdida de interés por las actividades que normalmente disfrutamos, lo que va acompañado de dificultades para realizar las actividades cotidianas.
- La depresión entre las personas mayores suele estar asociada a afecciones físicas, como cardiopatías, hipertensión, diabetes o dolor crónico; a acontecimientos vitales difíciles, como la pérdida de un ser querido; y a una menor capacidad para hacer cosas que eran posibles cuando se era más joven.
- Las personas con depresión también suelen experimentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía, cambios en el apetito, aumento o disminución del sueño, ansiedad, menor concentración, indecisión, inquietud, sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza, y pensamientos de autolesión o suicidio.
- La depresión puede tratarse (con terapias conversacionales, con farmacoterapia o con ambas).

Lo que puede hacer

- Siga realizando las actividades que le gustan y encuentre alternativas para las cosas que ya no puede hacer.
- Manténgase en contacto con sus amigos y familiares.
- Coma a intervalos regulares y duerma lo suficiente.
- Haga ejercicio con regularidad si puede, aunque sea un paseo corto.
- Evite o restrinja la ingesta de alcohol y tome solo los medicamentos prescritos por su médico.
- Si cree que puede estar deprimido, hable con alguien de confianza sobre sus sentimientos.
- Busque ayuda profesional: su médico o profesional de la salud local es un buen punto de partida.

Recuerde: No pierda la esperanza y no tenga miedo de pedir ayuda: hay muchas cosas que se pueden hacer para prevenir y tratar la depresión.





¿Sientes que no vale la pena vivir?

Si has tenido pensamientos de suicidio o autolesión, sigue leyendo...

¿Estás experimentando alguna de las siguientes situaciones?

- Dolor que parece abrumador e insoportable.
- Sentimientos de inutilidad o desesperanza.
- Soledad.
- Pensamientos negativos constantes.
- Dificultad para imaginar otra forma de afrontar tus problemas que no sea el suicidio.
- La sensación de que todo el mundo estaría mejor sin ti.
- Dificultad para entender por qué piensas o te sientes así.



Lo que tienes que saber

- No estás solo/a. Muchas personas han pasado por lo mismo que tú y han encontrado ayuda.
- No pasa nada por hablar del suicidio. Hablar puede ayudar a aliviar algunos de los sentimientos que estás experimentando.
- Tener pensamientos de suicidio o autolesión es un signo de malestar emocional grave.
- Pensar en el suicidio no es una debilidad y no hay que sentirse culpable por ello.
- Puedes recuperarte.
- Puedes recibir ayuda.

Lo que puedes hacer

- Habla con alguien de confianza sobre cómo te sientes.
- Habla con un profesional de la salud, como un médico o un profesional de la salud mental, o un consejero o trabajador social.
- Únete a un grupo de apoyo.
- Si crees que estás en peligro inmediato de hacerte daño, ponte en contacto con los servicios de urgencia o llama a un número de teléfono de ayuda para casos de crisis.

Recuerda: no estás solo/a. Si sientes que no vale la pena vivir, pide ayuda.



Organización
Mundial de la Salud



¿Conoces a alguien que pueda estar pensando en suicidarse?

No es infrecuente pensar en quitarse la vida. Si estás preocupado por alguien, sigue leyendo...



Lo que deberías saber

- Está bien hablar sobre el suicidio.
- Preguntarle a alguien si está pensando en suicidarse no lo hace actuar de acuerdo con sus sentimientos. De hecho, a menudo reduce la ansiedad y ayuda a las personas a sentirse comprendidas.

Signos de alerta

- Cambios importantes de humor.
- Retraimiento social.
- Expresar pensamientos, sentimientos o planes sobre poner fin a su vida.
- Decir cosas como «Nadie me extrañará cuando me vaya» o «No tengo ninguna razón para vivir».
- Buscar formas de suicidarse.
- Decir adiós a familiares y amigos cercanos.
- Regalar posesiones valiosas.



¿Quién corre riesgo?

- Personas que han intentado quitarse la vida anteriormente.
- Personas con malestar emocional agudo o con depresión.
- Alguien que esté socialmente aislado.
- Alguien con problemas de alcohol o drogas.
- Personas que viven con dolores o enfermedades crónicas.
- Personas que han sufrido violencia, abusos u otros traumas.
- Personas de grupos sociales marginados o discriminados.

Lo que puedes hacer

- Busca un momento adecuado y un lugar tranquilo para hablar con la persona que te preocupa. Hazle saber que estás ahí para escucharla.
- Anima a la persona a solicitar la ayuda de un trabajador de la salud, como un médico o un profesional de la salud mental, un consejero o un trabajador social. Y ofrécete a acompañarla a la cita.
- Si crees que la persona corre un peligro inmediato, no la dejes sola. Ponte en contacto con los servicios de emergencia, una línea telefónica de atención para situaciones de crisis, un trabajador de la salud o un familiar.
- Si la persona que te preocupa vive contigo, asegúrate de que no tenga acceso a medios para autolesionarse en casa.
- Comprueba regularmente cómo está.

Recuerda: Si conoces a alguien que pueda estar pensando en suicidarse, habla con él/ella. Escucha a esa persona con una mente abierta y ofrécete tu apoyo.

