

## Recomendaciones para sobrellevar el Diagnóstico de Depresión

La Depresión es una condición que suele ser difícil de manejar, tanto para quienes la padecen como para sus familiares. Recibir el tratamiento adecuado y el apoyo necesario son piezas esenciales para que la persona pueda sobrellevar e incluso superar la depresión.

### Recomendaciones para el manejo de la condición:

- Aprender más sobre la depresión permitirá conocer herramientas para manejar la condición y afrontar las situaciones del día a día de manera adecuada.
- Hable sobre cómo se siente. Puede identificar algún familiar o amigo, con quien pueda desahogarse y no se sienta juzgado.
- Inicie el proceso de psicoterapia con un profesional apto. Será la mejor opción para expresar con honestidad sus sentimientos y preocupaciones a la vez que adquirirá herramientas adecuadas para sobrellevar la depresión.
- Asista con regularidad a sus citas médicas y no abandone su tratamiento, psicoterapéutico y farmacológico. Si siente que los medicamentos no le funcionan, o si experimenta efectos secundarios como deseos de atentar contra su vida, consulte a su médico de inmediato.
- A la medida que pueda, evite tomar decisiones precipitadas durante el periodo que se sienta deprimido. Si



fuera necesario tomar alguna decisión trascendental, procure buscar información al respecto y dialogar con personas que conozcan sobre el tema o tengan una visión objetiva de la situación.

### Algunas prácticas de autocuidado que le pueden beneficiar:

- **Dele importancia al descanso.** Lo recomendable es que duerma entre 7 a 9 horas. En ese periodo de tiempo el cuerpo y la mente se regeneran.
- **Siga una buena alimentación.** Evite alimentos que puedan afectar el funcionamiento de su cuerpo como la cafeína, productos con alto contenido de azúcares, sales y grasas.
- **Evite el alcohol, los cigarrillos y las drogas ilegales.**
- **Practique ejercicios de respiración.** Puede comenzar sintiendo como el aire entra y sale por su nariz. Estos ejercicios pueden ayudarle a traer la atención al momento presente y calmar los pensamientos automáticos (usualmente negativos o catastróficos).
- **Utilice la aromaterapia.** Quizás puede recurrir algún olor que le conecte con momentos felices.

- **Identifique prácticas para conectar su cuerpo y mente.** Pudiera explorar con técnicas de meditación, visualizaciones, masajes o prácticas más activas como yoga, pilates, Tai-chi, entre otras.
- **Escuche algún sonido o música.** Un sonido que ayude a mantener la calma.
- **Realice actividad física** por 30 minutos, 5 días a la semana. A nivel físico le ayudará a mantener su peso, oxigenar su cuerpo y cerebro, reducir la presión arterial y el azúcar en sangre. A nivel mental le ayudará a mantenerse en el momento y sentir más calma. Antes de comenzar, consúltelo con su médico.
- **Agradezca.** Recuerde cosas por las que esta agradecido, sea específico. escribalas y repítalas constantemente.
- **Visite la naturaleza.** Quizás puede caminar por alguna vereda, o a la orilla de la playa.
- **Involúcrese en actividades que le hagan sentir bien.** Por ejemplo, jardinería, juegos de mesa, compartir con sus amigos y familiares, deporte, aprender a confeccionar alimentos, decoración, manualidades, jugar con sus mascotas, entre otros.
- **Busque grupos de apoyo.** Pueden ser en iglesias, asociaciones, comunidades, y entidades privadas o gubernamentales.



### Precauciones generales:

Si una persona que conoce sufre una depresión, tenga en cuenta que puede existir la posibilidad de que sienta deseos de hacerse daño. Tome en serio todos los signos de comportamiento suicida y actúe de inmediato. Es importante hacerle ver a la persona en depresión que no está sola. Apóyelo y anímele a buscar ayuda y nunca le deje solo(a). Para atención inmediata puede comunicarse al número rápido de la Línea PAS marcando el 9-8-8 o al 1-800-981-0023.

### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

### Línea de Consejería Médica

1-866-337-3338  
 TTY/TDD 1-866-921-0101  
**APS Health**  
 787-641-9133

### Referencias:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm>  
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/depression/in-depth/depression/art-20045943>  
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.  
 Revisado en diciembre 2023.  
 ©First Medical Health Plan, Inc.

