



Estrategias para abordar los riesgos emocionales para la depresión

La salud mental es importante, ya que lo que sucede en la mente influye en la forma de pensar, sentir, actuar y enfrentar el diario vivir. Si no cuidas tu salud mental, puedes comenzar a sentirse muy triste, sin ganas de hacer nada o desconectado de lo que amas y/o disfrutas.

Los síntomas mencionados anteriormente están asociados a la depresión, y pueden cambiar la forma en que se percibe la vida. Por lo tanto, es importante cuidar de uno mismo y buscar ayuda cuando lo necesites, ya que esto permite vivir con más calma, fuerza y alegría. La depresión es una condición de salud mental que afecta el estado de ánimo.

Los síntomas más comunes relacionados con la depresión son:

- Autoestima baja
- Tristeza profunda o vacío emocional
- Irritabilidad
- Fatiga o falta de energía
- Dificultad para concentrarse
- Problemas para dormir
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas
- Cambio en la alimentación
- Sentimientos de culpa y desesperanza
- Pensamientos de muerte o suicidio

Algunas estrategias para manejar los riesgos emocionales de la depresión son las siguientes:

- Conoce más sobre la salud mental; esto te ayudará a entender mejor tu condición y a tomar decisiones más conscientes.



- Establece una rutina de sueño, alimentación y actividades.
- Realiza actividad física un mínimo de 3 veces en la semana.
- Maneja adecuadamente tus emociones y expresa lo que sientes.
- Evita sobrecargarte de tareas o responsabilidades.
- Enfócate en los pequeños logros y celebra cada avance, por más pequeño que parezca.
- Realiza actividades de relajación, como leer, escuchar música o meditar.
- Aprende a decir “no” y establece límites sanos.
- Evita el consumo de sustancias como el alcohol o drogas.

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 médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias:

<https://www.apa.org/topics/depression/trastornos-depresivos>

<https://institutosalamanca.com/prevencion-primaria-depresion>

Preparado por APS Health. Revisado por Educadores en Salud licenciados, en agosto 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.