

Hablemos sobre depresión

La depresión no es solo una sensación de tristeza o irritabilidad que dura unos días. Se trata de un trastorno del estado de ánimo grave que puede considerarse incapacitante, ya que impide que las personas realicen con éxito sus actividades diarias. Las causas más comunes de la depresión están relacionadas con factores físicos, mentales, sociales, económicos, familiares y ambientales.

Algunos síntomas o señales de la depresión incluyen:

- Sentimiento de tristeza o “vacío” constante.
- Cambios en los patrones de sueño.
- Cambios en el apetito o en el peso.
- Aislamiento social.
- Dificultad para concentrarse.
- Sentimiento de irritabilidad.
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio.
- Intentos de suicidio.

¿Cómo se diagnostica y se trata la depresión?

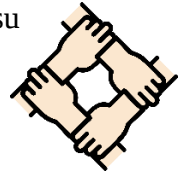


La depresión debe ser evaluada y diagnosticada por un profesional de la salud mental. Este realizará una serie de pruebas para identificar una o varias condiciones relacionadas con la salud mental. Además, podrá determinar si ciertos medicamentos que esté tomando están afectando su estado de ánimo. Tradicionalmente, el tratamiento de la depresión incluye la terapia psicológica y/o el uso de medicamentos, como antidepresivos y ansiolíticos, que son recetados por un psiquiatra. Si siente que no está bien emocionalmente, busque ayuda; siempre hay recursos disponibles que puedan apoyarle en su camino hacia la recuperación.

Recuerde: pedir ayuda no es signo de debilidad, sino de fortaleza.

Recomendaciones adicionales para apoyar el manejo de la depresión:

- Asista a las citas con su médico primario.
- Comuníquese con un profesional de la salud mental.
- Intégrese a algún grupo de apoyo en su comunidad.
- Consulte en su trabajo si cuentan con un programa de ayuda al empleado para recibir apoyo psicológico.
- En caso de emergencia, comuníquese al 9-1-1 o a la línea PAS, al número 1-800-981-0023, para recibir asistencia en el manejo de su salud emocional.



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 el tratamiento, visite a su médico primario o comuníquese a la:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-sp>

<https://medlineplus.gov/spanish/depression.html>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado en mayo 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.