

## Hablemos sobre Depresión

La depresión es una condición de salud mental grave en donde se afecta negativamente el estado de ánimo de las personas. Se considera incapacitante debido a que impide que los individuos puedan realizar con éxito las actividades del diario vivir. Las causas más comunes de la depresión están relacionadas a factores físicos, mentales, sociales, económicos y ambientales tales como: la herencia, una enfermedad física o mental, la pérdida de un ser querido, problemas familiares o de pareja y las dificultades económicas entre otras.

### 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 el peso.
- Aislamiento social.
- Dificultad para concentrarse.
- Sentirse inquieto/a o irritable.
- 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. Éste le realizará una serie de pruebas para identificar una o varias condiciones dentro de la salud mental. También podrá determinar si ciertos medicamentos que esté tomando pueden estar afectando su estado de ánimo. Tradicionalmente, la depresión es tratada con ayuda psicológica y con el uso de medicamentos tales como antidepresivos y ansiolíticos, los cuales son recetados por un psiquiatra. Si entiende que no se siente bien emocionalmente, busque ayuda. Siempre habrá recursos que le puedan apoyar para salir adelante.

**Recuerde:** Pedir ayuda no es signo de debilidad sino de fortaleza.



### Recomendaciones adicionales para apoyar el manejo de la depresión:

- Asista a las citas anuales con su médico primario.
- Comuníquese con un profesional de la salud mental.
- Intégrese a algún grupo de apoyo en su comunidad.
- Pregunte en su trabajo si tienen el programa de ayuda al empleado para recibir apoyo psicológico.
- En caso de una emergencia llame al 9-1-1 o la línea PAS, al teléfono 1-800-981-0023 para que le asistan en el manejo de su estado de 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 médico, visite su médico primario o comuníquese a la:

### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

### APS Healthcare

787-641-9133

Referencias:

Mayo Clinic. (2021). *Depresión mayor*.

Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/diagnosis-treatment/drc-20356013>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado en mayo 2022.

©First Medical Health Plan Inc.