

Qué Debes Saber Sobre

La depresión



La depresión es una enfermedad común. Cualquier individuo puede sufrir una depresión. Afecta a personas de todas las culturas y niveles sociales, no es un signo de debilidad y puede tratarse. Lo más importante es que si usted se siente decaído o sin ánimo con frecuencia, debe consultar con su proveedor de salud. Éste es el primer paso para comenzar a sentirse mejor.

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo. No es simplemente sentirse decaído, ni triste luego de haber sufrido una pérdida o cuando corren tiempos difíciles. La depresión es una enfermedad al igual que la diabetes o la hipertensión arterial.



Afecta el ánimo, la manera de pensar y sentir. Si se siente decaído todo el tiempo durante dos semanas, tal vez esté deprimido.

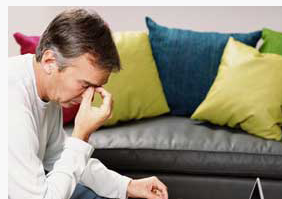
Algunos Síntomas de la Depresión son los siguientes:

- Sentimientos de tristeza o decaimiento.
- Pérdida de interés o placer de disfrutar de actividades que antes disfrutaba.

- Sensación de lentitud o inquietud.
- Dormir en exceso o dificultad para conciliar el sueño.
- Pérdida de energía o sensación de cansancio constante.
- Aumento o disminución del apetito o el peso.
- Problemas para concentrarse, pensar, recordar o tomar decisiones.
- Sentimientos de desprecio o culpa hacia uno mismo.
- Sentimiento de desesperanza.
- Pensamientos relacionados con la muerte o el suicidio.

¿Si me siento Deprimido, Que puedo hacer?

Lo bueno es que **la depresión puede tratarse.**



Un especialista en salud mental puede ayudarlo con orientación psicológica y/o recetándole los medicamentos que usted necesite. A su vez, usted

puede ayudar al especialista en salud mental:

- (a) diciéndole cómo se siente realmente
- (b) haciendo preguntas
- (c) siguiendo el tratamiento que usted y su médico consideren más apropiado
- (d) haciéndose un examen físico con su proveedor de cuidado primario



La depresión

For more information contact:

- **National Alliance for the Mentally Ill**

www.nami.org/index.html

Information for depression and other mental health illness. State and federal laws, journal articles, fact sheets about depression and more. Index of Patient Educational Resources



- **National Depressive and Manic-Depressive Association**

www.ndmda.org/

Information about the different types of depression, adolescent depression, success stories from patients and clinical trials that are available. Provides details about chapters in local areas, educational programs, new releases, calendar of events and more.

- **National Mental Health Association**

www.nmha.org/ccd/index.cfm

Information and resources including methods for screening depression, symptoms, commonly asked questions, types of treatment, women depression issues, geriatric depression and an events calendar

Or call: 1-800-969-6642

- **National Institute of Mental Health**

www.nimh.nih.gov Or call: 1-866-615-6464

- **National Foundation for Depressive Illness**

www.depression.org

Or call: 1-800-239-1265

- **NYC Department of Health & Mental Hygiene**

www.nyc.gov/health

Includes a "Calendar of Events" which contains a subsection on Mental Health, Alcoholism & Chemical Dependency. Information on support groups.

- **LIFENET Hotline www.800lifenet.com**

New York City's confidential crisis intervention, referral and information service 24 hours 7 days a week.

In English: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

In Spanish: 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)

In Chinese: ASIAN LIFENET (1-877-990-8585)

Other languages: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

TTY (hearing-impaired): (212) 982-5284



Source: MacArthur Foundation Initiative on Depression & Primary Care