



Sea cual fuere su grado de depresión, es posible sentirse mejor.

La mayoría de las personas padece cierto grado de depresión en algún momento de sus vidas. Puede tratarse desde un problema menor hasta uno grave que puede poner en riesgo la vida.

Si ha tenido cinco o más de los siguientes síntomas casi todos los días durante más de dos semanas, es posible que tenga depresión:

- Sentir tristeza, melancolía, llanto, desesperanza o desánimo.
- Falta de interés o placer en actividades que solía disfrutar (incluidas las relaciones sexuales).
- Cambios en el apetito que hacen que aumente o baje de peso.
- Dormir más o menos tiempo que lo habitual.

- Sentir intranquilidad, irritabilidad o ira.
- Sentir cansancio o falta de energía.
- Sentir que no vale nada o mucha culpa.
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones.
- Sentir que no vale la pena vivir.
- Pensar en la muerte o el suicidio.

## Factores que contribuyen

Hay muchos factores que pueden contribuir a la depresión, entre ellos:

- Desequilibrios en las sustancias químicas del cerebro llamadas neurotransmisores.
- Otras enfermedades o discapacidades
- Antecedentes personales o familiares de depresión.
- Sucesos importantes (pérdida de un ser querido, estrés del trabajo, jubilación, divorcio o problemas matrimoniales).
- Violencia doméstica u otros tipos de traumas.
- Alcoholismo o drogadicción.
- Cambios hormonales.
- Baja autoestima.

## Cuidado propio

Pruebe algunos de los siguientes consejos para cuidar de usted mismo durante las siguientes dos semanas. Puede ayudarle a sentirse mejor.

### Haga alguna actividad física.

Aunque no esté de humor para hacerlo, ejercitarse beneficia la mente y el cuerpo. Tendrá más energía, reducirá su nivel de estrés y se sentirá mejor. Puede caminar,

andar en bicicleta y nadar. Procure hacer hasta 30 minutos de alguna actividad física la mayoría de los días de la semana.

### Recobre la alegría.

Aunque no lo crea, el placer es bueno para usted. Piense en cosas que disfruta, grandes o pequeñas, y hágalas. Puede ser cualquier cosa, desde escuchar música, sacar a pasear al perro o pasar tiempo con amigos. Es posible que al principio deba hacer un esfuerzo, pero le ayudará a sentirse mejor.

### Busque apoyo.

Esté en contacto con amigos o familiares. La depresión puede empeorar si usted se aísla de los demás. Relacionarse de forma significativa con otras personas puede ayudarle a sentirse menos solo.

### Preste atención a lo que come.

Es probable que cuando se siente deprimido crea que comer muchas golosinas o comida poco saludable le hará sentir mejor. No omita las comidas, comenzando con el desayuno. Pruebe bocadillos más saludables y coma porciones de tamaño regular.

### Evite el alcohol, la cafeína y las drogas ilegales.

Muchas personas empiezan a beber más cafeína o alcohol, o bien usan drogas ilegales para sentirse mejor. Pero esto puede empeorar la situación e interferir con los medicamentos recetados. Busque apoyo para tomar decisiones más saludables.

## Sea positivo.

A medida que dé estos pasos, anímese diciéndose que está haciendo lo correcto. Esté atento a los signos de que está superando la depresión, como retomar actividades que disfruta o relacionarse con amigos. Recuérdesse que son pasos positivos.

## Hierbas y suplementos.

Algunos estudios indican que una hierba llamada Hierba de San Juan (St. John's Wort) puede ayudar a aliviar los síntomas de la depresión de leve a moderada. No obstante, existen ciertas dudas con respecto a su seguridad. Su uso no está regulado por la Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA), y la hierba puede alterar el efecto de otros medicamentos. Si está pensando en usar la Hierba de San Juan, hable primero con su médico u otro profesional de atención de la salud.



Los remedios herbales y los suplementos se venden sin receta. Las farmacias de Kaiser Permanente ofrecen sólo los tipos de hierbas para los que existen pruebas que demuestran que pueden ser eficaces para tratar ciertas enfermedades.

## Qué hacer cuando el cuidado propio no funciona

Usted puede sentirse mejor, sin importar cuán deprimido esté. Las medidas de cuidado propio pueden ser suficientes para aliviar una depresión leve, pero en casos más graves, es posible que deba buscar ayuda profesional.

La buena noticia es que el tratamiento médico ayuda a aliviar los síntomas de la depresión. Entre las opciones de tratamiento se incluyen consejería, medicación, clases y cuidado propio. Si necesita tratamiento profesional, puede acudir al Departamento de Psiquiatría o de Salud Mental de Kaiser Permanente. Los profesionales médicos del Departamento de Medicina también pueden ofrecerle un tratamiento con medicamentos.

## Llame a Kaiser Permanente si . . .

- Ha pensado en suicidarse.
- El tratamiento casero no alivia los síntomas de la depresión en dos semanas.
- Ha tenido cinco o más síntomas de depresión casi todos los días durante más de dos semanas.

## Recursos adicionales

- [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol) para tener acceso a enciclopedias sobre la salud y los medicamentos, programas interactivos, clases para la salud y mucho más.
- [kp.org/depression](http://kp.org/depression)
- [kp.org/mindbody](http://kp.org/mindbody) (en inglés)
- [kp.org/vidasana](http://kp.org/vidasana) para ver planes en Internet personalizados para aliviar la depresión o el estrés de HealthMedia® Overcoming Depression™ Healthy Lifestyles y HealthMedia® Relax™ Healthy Lifestyles.
- National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de la Salud Mental) en [nimh.nih.gov](http://nimh.nih.gov) (en inglés)
- Comuníquese con su Centro o Departamento local de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas u otros recursos sobre salud.

## Líneas directas

- National Depressive/Manic-Depressive Association (Asociación Nacional para Personas Depresivas o Maníaco-depresivas) 1-800-826-3632
- National Drug and Alcohol Treatment Hotline (Línea Nacional de Tratamiento del Alcoholismo y la Drogadicción) 1-800-662-4357
- National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de la Salud Mental) 1-800-647-2642
- Si su pareja o cónyuge lo golpea, lo lastima o lo amenaza, esto puede afectar gravemente su salud. Hay ayuda disponible. Llame a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-7233 o visite el sitio [ndvh.org](http://ndvh.org) (en inglés).

## Libros (en inglés)

- *Self-Esteem* (Autoestima), de Matthew McKay y Patrick Fanning, New Harbinger Publications Inc. (1992)
- *The Mind & Body Health Handbook* (Manual para la salud de la mente y el cuerpo), del Dr. David Sobel y el Dr. Robert Ornstein (1998)
- *The Feeling Good Handbook* (Manual para sentirse bien), de David Burns, Plume (1999)

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no recomienda ningún medicamento o producto en particular. Cualquier marca comercial que se mencione es para efectos de identificación solamente.