



Cuidándote
Mucho Más

PASOS PARA MANEJAR Y PREVENIR LA DEPRESIÓN

Programa de Promoción y Educación en Salud

Lo que te hace feliz, te hace saludable.



Objetivos



Al finalizar el tutorial educativa usted podrá:

- Definir en sus propias palabras qué es depresión.
- Mencionar al menos dos (2) síntomas de la depresión.
- Identificar al menos dos (2) factores de riesgo para la depresión.



Objetivos



Al finalizar el tutorial usted podrá:

- Identificar al menos un (1) tipo de tratamiento para la depresión.
- Mencionar al menos dos (2) formas para manejar o prevenir la depresión.



Pre-Prueba



Cuidándote
Mucho Más

1. La depresión es una enfermedad:
 - a. ___ Normal del envejecimiento
 - b. ___ Ocurre en todas las personas

2. Los síntomas de la depresión incluyen:
 - a. ___ Sentimientos de tristeza, cansancio y aumento o pérdida de peso
 - b. ___ Alegría, alta autoestima o confianza en sí mismo



Pre-Prueba



Cuidándote
Mucho Más

3. Un factor de riesgo de la depresión es:
- a. ___ Muerte de un ser querido
 - b. ___ Cambios en el clima
4. El tratamiento para la depresión incluye:
- a. ___ Uso de terapia física y masajes
 - b. ___ Uso de medicamentos y psicoterapia



Introducción



- La depresión es una enfermedad que afecta a más de 19 millones de personas en los Estados Unidos (EE. UU.)
- Los pronósticos indican que para el año 2020, la depresión ocupará un lugar dentro de las primeras causas de enfermedad en los EE. UU. y sus territorios

Fuente: Centro para la Prevención y Control de Enfermedades, 2008



Depresión



- La depresión no es parte normal del envejecimiento; esta enfermedad puede afectar a cualquier persona.
- La depresión es una enfermedad que afecta el organismo (cerebro), el ánimo y la manera de pensar.



Signos y Síntomas



Cuidándote
Mucho Más

Algunos signos y síntomas de la depresión incluyen:

- Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño.
- Cambio dramático en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso.
- Fatiga y falta de energía .
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa inapropiada .



Factores de Riesgo



Cuidándote
Mucho Más

La depresión puede ser el resultado de una combinación de ciertos factores, tales como:

- Alcoholismo o drogadicción
- Estrés crónico
- Muerte de un amigo o familiar
- Aislamiento social
- Deficiencias nutricionales
- Un dolor prolongado o tener una enfermedad grave, entre otras.



Pruebas Diagnósticas



- Un profesional de la salud mental hace un historial clínico completo a través de una entrevista.
- Además, realiza un examen físico para tratar de clasificar la depresión como leve, moderada o severa.



Tratamiento



Cuidándote
Mucho Más

- La terapia más efectiva para una depresión moderada o severa es una combinación de medicamentos antidepresivos y psicoterapia.
- Para la depresión leve, puede ser suficiente la psicoterapia y las medidas de cuidados personales.





PASO 1- MANTENGA SU MENTE OCUPADA

- Invierta su tiempo positivamente en actividades que pueden ayudarle a estimular su mente y a evitar la depresión.
- Algunos ejemplos son:
 - Lectura
 - Escritura
 - Resolver crucigramas



PASO 2- MANTENGA UNA VIDA SOCIAL ACTIVA

- Pase tiempo con aquellas personas que le guste su compañía y planifique actividades con ellos, tales como:
 - Excursiones
 - Hacer ejercicios
 - Llamar a un amigo o visitar a un familiar que hace tiempo no visita



PASO 3- PIENSE POSITIVO

- Aférrase a los pensamientos positivos y elimine los negativos.
- Mantenga una buena actitud y visualice las cosas y eventos positivos que le han sucedido en la vida, por ejemplo:
 - Nacimiento de su primer hijo
 - Primer beso



PASO 4- RELAJE SU MENTE Y ESPÍRITU

- Evite sobrecargar su mente con las situaciones cotidianas o los problemas
- Participe en actividades que le permitan sentirse bien y relajarse, tales como:
 - Visitar la iglesia
 - Cantar
 - Visitar la playa o campo



Medidas Preventivas



PASO 5- MANTENGA UNA VIDA PRODUCTIVA

- Establece las metas realistas que puedas realizar a corto y largo plazo
- Planifique con anticipación las tareas que realizará durante el día
- Practique sus pasatiempos favoritos, tales como: bailar o servir de voluntario en la comunidad





PASO 6- SIGA UN PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Lea las etiquetas de los alimentos para conocer su valor nutricional.
- Consuma más frutas, vegetales y granos a su dieta.
- Conozca su peso.
- Escoja alimentos bajos en grasas.
- Evite omitir o saltar las comidas.





PASO 7- REALICE EJERCICIOS

- El ejercicio físico le ayuda a mejorar el ánimo, la autoestima y le permite descansar mejor.
- Se recomienda realizar, al menos, 30 minutos de ejercicios al día, siguiendo las recomendaciones de su médico..



Recuerde...



Cuidándote
Mucho Más

- La depresión no es un estado pasajero de tristeza; tampoco es parte normal del envejecimiento.
- Sus familiares y su médico pueden brindarle la oportunidad de compartir sus sentimientos y hablar sobre las cosas que le pueden hacer sentir mejor.



Grupos de Apoyo



Para ayuda, puede contactar:

- Grupo de Apoyo Alcance
Teléfono (787) 843-6400

- Recovery, Inc.
Teléfono (787) 774-7618



Post-Prueba



Cuidándote
Mucho Más

1. La depresión es una enfermedad:
 - a. ___ Normal del envejecimiento
 - b. ___ Ocorre en todas las personas

2. Los síntomas de la depresión incluyen:
 - a. ___ Sentimientos de tristeza, cansancio y aumento o pérdida de peso
 - b. ___ Alegría, alta autoestima o confianza en sí mismo



Post-Prueba



Cuidándote
Mucho Más

3. Un factor de riesgo de la depresión es:
- a. ___ Muerte de un ser querido
 - b. ___ Cambios en el clima
4. El tratamiento para la depresión incluye:
- a. ___ Uso de terapia física y masajes
 - b. ___ Uso de medicamentos y psicoterapia



Respuestas Correctas



Cuidándote
Mucho Más

1. La depresión es una enfermedad:
 - a. ___ Normal del envejecimiento
 - b. ___ **Ocurre en todas las personas**

2. Los síntomas de la depresión incluyen:
 - a. ___ **Sentimientos de tristeza, cansancio y aumento o pérdida de peso**
 - b. ___ Alegría, alta autoestima o confianza en sí mismo



Respuestas Correctas



Cuidándote
Mucho Más

3. Un factor de riesgo de la depresión es:

a. **Muerte de un ser querido**

b. Cambios en el clima

4. El tratamiento para la depresión incluye:

a. Uso de terapia física y masajes

b. **Uso de medicamentos y psicoterapia**

