



Depresión: lo que debes saber

Si crees que puedes tener
depresión, sigue leyendo...



¿Qué es la depresión?

- La depresión puede ocurrirle a cualquiera y no es un signo de debilidad.
- Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y una pérdida de interés por las actividades que normalmente se disfrutan, acompañada de dificultades para realizar las actividades cotidianas.
- Las personas con depresión también suelen experimentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambio en el apetito; aumento o disminución de las horas de sueño; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza; pensamientos de autolesión o suicidio.
- Pero no te preocupes. Puede tratarse con terapias conversacionales, medicación o ambas.

Lo que puedes hacer

- Habla con alguien de confianza sobre tus sentimientos: la mayoría de las personas consideran que hablar con alguien que se preocupa por ellas les ayuda.
- Busca ayuda profesional: tu médico o profesional de la salud local es un buen punto de partida.
- Intenta seguir haciendo al menos algunas de las actividades que normalmente te gustan.
- Mantente en contacto con tus amigos y familiares.
- Haz ejercicio con regularidad, aunque sea un pequeño paseo.
- Mantén tus hábitos de sueño y alimentación en la medida de lo posible.
- Evita o restringe el consumo de alcohol y no consumas drogas ilícitas, ya que pueden empeorar la depresión.
- Si tienes pensamientos de suicidio, pide ayuda a alguien de confianza o llama a los servicios de emergencia.

Recuerda: Con el apoyo adecuado, puedes recuperarte, así que si crees que puedes estar deprimido, busca ayuda.



Organización
Mundial de la Salud