



La Depresión

La depresión afecta a una de cada cuatro personas en los Estados Unidos y tiene muchas causas diferentes. La depresión no es causada por debilidad personal ni por la flojera o falta de voluntad.

Las Causas de la Depresión

Causas comunes incluyen:

- Un desequilibrio químico en el cerebro.
- La depresión puede ser hereditaria.
- Problemas de la vida, como una pérdida del trabajo.
- Efectos secundarios de ciertos medicamentos, drogas, alcohol y enfermedades.

Síntomas de Depresión

Si Ud. experimenta varios de estos síntomas por un periodo largo y si le dificultan mucho su vida cotidiana/normal, puede ser que Ud. tenga depresión:

- Pérdida de interés en actividades que antes le interesaban.
- Sentirse triste o “vacío.”
- Llorar fácilmente o llorar sin razón.
- Sentirse cansado y “más lento” o no poder “estarse quieto.”
- Sentirse inútil o sentirse “culpable.”
- Perder o subir de peso.
- Pensamientos de muerte o suicidio.
- Problemas para pensar, acordarse de las cosas o en enfocarse.
- Dificultad para dormirse o querer estar dormido todo el día.

Tratamiento de la Depresión



La depresión puede ser controlada con orientación profesional (“counseling”), medicamentos, y cambios de estilo de vida.

Medicamentos llamados antidepresivos pueden ser recetados en ciertos casos para combatir ciertos de los síntomas de la depresión.



Cuando se empiece a sentir deprimido, enfóquese en una de las actividades escritas en el reverso de este panfleto.

Actividades Para Sentirse Mejor


Siga su Plan de Tratamiento

- Tome sus medicamentos todos los días. 
- Participe en la terapia de orientación (“counseling”).
- Vaya a todas sus citas. 
- Háglele preguntas a su médico.



Obtenga Nutrición Adecuada, Haga Ejercicio y Duerma lo Necesario

- Póngase a caminar o andar de bicicleta.
- Coma más frutas y verduras. 
- Evite consumir alcohol.
- Beba bastante agua. 
- Duerma 8 horas cada noche.

Mantenga Relaciones que le Apoyen

- Hable con un amigo todos los días.
- Vaya a eventos programados.
- Participe en un grupo de apoyo.
- Salga de la casa al menos una vez al día. 
- Sea voluntario en su comunidad.

Tome tiempo para actividades espirituales y agradables

- Haga meditación, rece o haga oraciones. 
- Haga sus pasatiempos.
- Mantenga un diario.
- Póngase a escuchar música. 

Recursos Contra la Depresión

La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales del Área de Chicago (NAMI-GC por sus iniciales en inglés) es una organización dedicada a mejorar las vidas de la gente afectada por la depresión.

Llame al (312) 563-0445 de lunes a viernes de 10AM a 5PM para recibir ayuda inmediata.
Llame al (312) 563-0445 para recibir información general sobre grupos de apoyo y eventos.

Si Ud. o alguien más esta en peligro debido a pensamientos, planes o intentos suicidas, llame al 911.

Si no existe peligro inmediato, llame a una de las siguientes líneas de ayuda (“hotlines”) disponibles las 24 horas al día:

1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)

1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

