

### La Depresión

**La depresión es algo más que simplemente sentirse triste por un largo periodo o incluso algunos días. La depresión podría describirse como un sentimiento de angustia o quizás desesperanza lo cual hace muy difícil llevar a cabo las tareas cotidianas.**



*Solicite una hora con su doctor.*



*Haga cosas que le hagan disfrutar.*



*Deje de fumar.*

#### Usted podría estar con depresión si:

- Se ha sentido triste por un periodo prolongado
- No disfruta las cosas que usualmente disfrutaba
- Duerme mas o menos que lo habitual
- Ha tenido cambios en su apetito lo que ha causado que pierda o haya ganado peso
- Ha estado pensando en morir o suicidarse

#### !Su doctor quiere ayudarle con su depresión!

- La depresión es algo muy serio.
- Su depresión también puede ser algo muy doloroso para sus familiares y amigos.

**!Si usted siente deseos de suicidarse, solicite ayuda inmediatamente y llame al 911!**

#### ¿Que es lo puedo hacer con mi depresión?

- Solicite ayuda
- Hable con un consejero o terapeuta, un amigo o con alguien en su iglesia
- Haga cosas que le hagan disfrutar
- Coma comidas saludables que incluyan frutas y verduras.
- Ejercítese y camine por lo menos 30 minutos al día
- Deje de fumar o beber bebidas alcohólicas
- Solicite una hora con su doctor
- Si su doctor le receta algún medicamento:
  - Tómese el remedio todos los días
  - Aunque se sienta mejor, no deje de tomar su remedio

Mi próxima cita es el : \_\_\_\_\_

#### Las cosas que usted le puede preguntar a su doctor sobre la depresión:

- ¿Que es lo que puedo hacer para ayudarme con mi depresión? \_\_\_\_\_
- ¿Cual es el nombre de mi medicamento para la depresión? \_\_\_\_\_
- ¿A que hora del día debiera tomar mi remedio y puedo tomarlo junto con mis otros medicamentos? \_\_\_\_\_
- ¿Importa si me tomo el medicamento con o sin alimentos (antes o después de comer)? \_\_\_\_\_
- ¿Cuales son los efectos secundarios de mi medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Por cuanto tiempo debiera tomar mis remedios? \_\_\_\_\_