

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Pregúntele a su médico sobre la depresión

¿Sabía usted? Con el tratamiento, la mayoría de las personas con depresión se sienten mucho mejor. Aunque la mayoría de las personas con depresión no le piden ayuda a sus médicos.¹

¿Qué es la depresión?

La depresión la causa un desequilibrio químico en el cerebro. Es una enfermedad grave. Involucra su organismo, su estado de ánimo y sus pensamientos. Afecta la forma en que come, duerme, trabaja y vive. Afecta la forma en que piensa acerca de usted y otras cosas. Usted simplemente no puede “dejar de sentir” la depresión. Debe obtener ayuda para tratarla.

Muchas personas con depresión no saben que la tienen. Por eso es importante que usted comprenda los signos y síntomas. Si ha tenido estos síntomas durante al menos dos semanas, es posible que tenga depresión:

- tristeza;
- desesperanza;
- pérdida de interés en las actividades diarias.

Puede hablar con su médico sobre la depresión

La depresión se puede tratar. A continuación se indican las cosas que debe hacer:

- llene la **lista de control para hablar con su médico** al reverso;
- visite a su médico para hablar sobre sus síntomas.

Aproveche al máximo su visita al médico

- Vaya con un familiar o cuidador, pues ellos le pueden dar apoyo. Pueden describir cómo se ha estado desenvolviendo. También pueden asegurarse de que se respondan sus preguntas.
- Revise la **lista de control para hablar con su médico** junto con él. (Vea al reverso).
- Hable si no comprende algo. No tema, todas sus preguntas son importantes.
- No se preocupe de quitarle demasiado tiempo a su médico. La depresión es una enfermedad real. Su médico desea tomarse tiempo para comprender su enfermedad. También desea asegurarse de que reciba el tratamiento adecuado.
- Trabaje con su médico para hacer un plan de tratamiento que seguirá. Sea honesto. Si piensa no hacer algo que su médico le sugiere, dígalos y pida otras opciones.



Pregúntele a su médico sobre la depresión

Lista de control para hablar con su médico

Me siento _____

(Para completar la oración, marque todas las palabras que describan cómo se siente).

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Desesperanzado |
| <input type="checkbox"/> Deprimido | <input type="checkbox"/> Indefenso |
| <input type="checkbox"/> Emotivo | <input type="checkbox"/> Con el ánimo por el suelo |
| <input type="checkbox"/> Vacío | <input type="checkbox"/> Cansado |
| <input type="checkbox"/> Solo | <input type="checkbox"/> Exhausto |
| <input type="checkbox"/> Sin valor | <input type="checkbox"/> Confundido o desorientado |
| <input type="checkbox"/> Inquieto | <input type="checkbox"/> Olvidadizo |
| <input type="checkbox"/> Ansioso | <input type="checkbox"/> Distraído |
| <input type="checkbox"/> Tenso | <input type="checkbox"/> Culpable por no poder hacer cosas |
| <input type="checkbox"/> Irritable | <input type="checkbox"/> Culpable por cómo me siento |

No deseo _____.

(Para completar la oración, marque todas las cosas que no desea hacer).

- Hacer todo lo que solía disfrutar hacer
- Comer (o como demasiado)
- Estar con mi familia o mis amigos
- Levantarme en la mañana
- Tener relaciones sexuales
- Seguir viviendo

He tenido estos sentimientos durante _____
semanas o _____ meses.

La depresión se puede tratar.

Usted puede sentirse mejor.

Hacer un plan de tratamiento

Después de describir sus sentimientos, su médico realizará un control completo. Otras enfermedades aparte de la depresión pueden provocar muchos de los mismos sentimientos.

Si tiene depresión, esté preparado para hablar de sus opciones de tratamiento.

Los tratamientos más comunes son:

- medicamentos;
- tratamiento “conversacional”, como orientación o grupo de apoyo.

Pregunte qué puede esperar del tratamiento. Explique qué le gustaría obtener del tratamiento. Indíquelo a su médico qué tratamientos le gustaría hacer. Acepte un plan de tratamiento y luego sígalo. También debe ver a su médico regularmente. Éste se querrá asegurar de que su plan de tratamiento es eficaz.

Referencia

1. National Institute of Mental Health [Instituto Nacional de Salud Mental]. “Depression.” [Depresión (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.nimh.nih.gov/publicat/depression.cfm>. Fecha de acceso: 14 de junio de 2007.