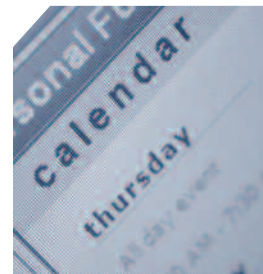


# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Lista de control de los síntomas de la depresión

**¿Sabía usted?** La depresión es una de las principales causas de discapacidad en los Estados Unidos.<sup>1</sup>

### ¿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.

Muchas personas con depresión no saben que la tienen. Por eso es importante que 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.

Usted simplemente no puede “dejar de sentir” la depresión. Debe obtener ayuda para tratarla. Controle su depresión comprendiéndola y obteniendo el tratamiento correcto. Comience llenando la **lista de control de los síntomas de la depresión** al reverso.

### ¿Quién sufre de depresión?

Cualquier persona puede tener depresión. Cada año, aproximadamente 1 de cada 10 estadounidenses adultos sufre depresión. Las mujeres tienen el doble de posibilidades que los hombres de tener depresión.<sup>2</sup> Es muy común en los adultos mayores.<sup>3</sup>

Muchas cosas pueden ser motivo de depresión. Es más probable que tenga depresión si:

- Tiene antecedentes familiares.
- Su vida es muy estresante y tiene problemas de dinero, cuida a un familiar enfermo o ha perdido a un ser querido.
- Tiene una enfermedad grave. Un ataque cardíaco, cáncer o problema hormonal pueden provocar depresión.



# Lista de control de los síntomas de la depresión

Obtenga el tratamiento que necesita. Usted puede sentirse mejor.

## Lista de control de los síntomas de la depresión

La lista a continuación incluye síntomas que pueden ser provocados por la depresión.<sup>2,4</sup> Marque “Sí” o “No” junto a cada enunciado. Analice la lista de control con un familiar o cuidador. Es posible que hayan notado signos de los cuales usted no está conciente. Hable de esto con su médico.

Sí	No	Síntomas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Me siento triste o “vacío” la mayor parte del tiempo.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Perdí el interés en las actividades que solía disfrutar, como:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■ actividades diarias;
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■ pasatiempos;
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■ amistades;
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■ sexo.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Me siento sin valor o indefenso. Siento como si no importara.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Me siento inquieto o ansioso.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lloro mucho.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	No tengo energía. Me siento cansado todo el tiempo. Siento como si me moviera en cámara lenta.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tengo problemas para concentrarme. No puedo recordar las cosas.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Me cuesta tomar decisiones.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Me cuesta dormir o mantenerme dormido.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	No siento deseos de levantarme en la mañana o deseo dormir todo el tiempo.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	No tengo hambre. Estoy adelgazando.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Como demasiado. Estoy subiendo de peso.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Me siento desesperanzado cuando pienso en el futuro.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pienso en morir o en suicidarme.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A menudo siento dolor que no desaparece cuando tomo medicamentos. Tengo:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■ dolores de cabeza;
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■ problemas digestivos;
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■ dolor de espalda, de articulaciones o muscular.

### Referencias

1. National Institute of Mental Health [Instituto Nacional de Salud Mental]. “Depression. A Treatable Illness” [“Depresión. Una enfermedad que se puede tratar” (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://menanddepression.nimh.nih.gov/infopage7429.html>. Fecha de acceso: 14 de junio de 2007.
2. 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.
3. National Institute of Mental Health [Instituto Nacional de Salud Mental]. “Older Adults and Mental Health” [Los adultos mayores y la salud mental (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.nimh.nih.gov/healthinformation/depoldermenu.cfm>. Fecha de acceso: 5 de julio de 2007.
4. WebMD. “Depression - Symptoms” [“Depresión - Síntomas” (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.webmd.com/depression/tc/depression-symptoms>. Fecha de acceso: 14 de junio de 2007.