

DEPRESIÓN

DEPRESSION - SPANISH

¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad que afecta sus pensamientos, sentimientos, comportamiento y salud física. Es una sensación de “vacío” o de “tristeza” que no desaparece después de varias horas o días. Las cosas que normalmente trata en el trabajo y en el hogar pueden volverse difíciles de manejar.

Causas de la depresión

- Cambios en las sustancias químicas en su cerebro;
- Estar pasando momentos difíciles y dolorosos en su vida;
- Algunas medicinas;
- Enfermedad crónica;
- Días más cortos en los meses de otoño e invierno;
- Después de un embarazo;
- La depresión se puede dar en las familias.

Síntomas de la depresión

- Sentirse triste, vacío o ansioso todo el tiempo;
- Sentirse cansado, inquieto e irritable;
- Llorar más de lo habitual;
- Sentirse sin valor, indefenso, desesperado o culpable;
- No disfrutar de las actividades diarias;

- Tener dificultad para dormir o para levantarse en la mañana;
- Comer demasiada cantidad o muy poco;
- Los múltiples dolores y dolencias del cuerpo pueden ser una señal de depresión;
- Tener dificultad para prestar atención;
- Pensar en lastimarse a usted o a otras personas.

Si ha tenido estos síntomas por más de dos semanas, es posible que tenga depresión. Por favor pida ayuda a su doctor o doctor de cuidado primario.

¿Cómo se trata la depresión?

Su doctor trabajará con usted para encontrar el mejor tratamiento para su problema.

Los tratamientos pueden incluir: medicina, terapia (hablar con un consejero) o ambos. Usted podría necesitar estar en tratamiento por varias semanas o meses. Es posible que necesite permanecer en el hospital si tiene depresión grave o siente como hacerse daño a usted o a otras personas.

- La depresión es un problema médico común, al igual que la diabetes o la presión sanguínea alta.
- Recibir tratamiento para la depresión no es un signo de debilidad.

DEPRESIÓN

DEPRESSION - SPANISH

- Con el tratamiento usted puede mejorar y cuidar de usted y de su familia.
- *Informe a su doctor y al farmacéutico acerca de todas las otras medicinas que está tomando incluyendo las medicinas de hierbas.*
- *Evite el alcohol y las drogas ilegales ya que pueden causar problemas con su tratamiento y pueden empeorar la depresión.*

Dónde recibir ayuda

- Servicio de Suicidio y Crisis
1-408-279-3312 o
1-408-683-2482
- Departamento de Salud Mental del Condado de Santa Clara
1-800-704-0900

Para pedir citas o por preguntas, llame a Valley Connection al 1-888-334-1000. En caso de emergencia llame al 911.