



# APRENDAMOS SOBRE LA DEPRESIÓN

PARA QUE NO TENGA QUE LIDIAR SOLO/A

A veces todas las personas se sienten tristes, irritables o desanimadas. Sin embargo, podría tratarse de depresión si estos sentimientos duran dos semanas o más, hacen que sea difícil realizar labores en el hogar o trabajo, o si pierde el interés en las actividades que le solían gustar.

La depresión podría afectar muchas partes de su vida.

**Conozca más.**



La depresión no es real;  
todo está en la mente de  
la persona.

Verdadero o falso

## La depresión es una enfermedad.

La depresión es más que solo un estado de ánimo o un sentimiento pasajero. **Tampoco es una afección imaginaria** que solo existe en la mente de la persona.

La depresión no es una elección ni una señal de debilidad y nadie debería sentir vergüenza por padecerla. Es una enfermedad que afecta tanto a la mente **como** al cuerpo.

Respuesta:  
**falso**





Las personas pueden desarrollar depresión por varias razones.

Verdadero o falso

## Cualquier persona puede sentir depresión, pero algunas pueden desarrollarla debido a:

- Cambios importantes en la vida, como perder un trabajo o tener un hijo/a
- Experiencias traumáticas, como la pérdida de un ser querido o ser víctima de violencia doméstica
- Antecedentes familiares de depresión u otra enfermedad mental
- Una enfermedad crónica
- Dificultades financieras
- Falta de apoyo social
- Sentir más estrés del que puede soportar



Respuesta:  
**verdadero**



**La depresión no afecta  
al cuerpo.**

**Verdadero o falso**

## La depresión afecta tanto a la mente como al cuerpo

Podría parecer que la mente y el cuerpo están separados —pero no es así—.

Las emociones pueden afectar su salud física (p. ej., sentir cansancio o tener molestias y dolores cuando se estresa) y los síntomas físicos pueden afectar sus emociones.

La depresión también puede dificultar el cuidado de enfermedades crónicas, como la diabetes o la presión arterial alta.

Respuesta:  
**falso**



# ¿Cuáles de las siguientes son señales y síntomas de depresión?

## FÍSICOS

- Fatiga
- Molestias y dolores sin explicación
- Aumento o pérdida de peso
- Dificultad para dormir o dormir demasiado
- Náuseas

## EMOCIONALES

- Sentir tristeza o desesperanza
- Perder interés en las cosas que solían gustarle
- Dificultad para concentrarse
- Sentir que es un fracaso
- Pensar en la muerte o en el suicidio



**Respuesta:**

## Todas estas son señales y síntomas de depresión.

La depresión afecta a las personas de maneras diferentes. Usted puede tener algunos o todos estos síntomas. Hable con su proveedor de atención de salud para obtener más información sobre otros síntomas de depresión.



Los medicamentos son la única manera de tratar la depresión.

Verdadero o falso

## Trabajar con un equipo de atención de salud es la mejor manera de controlar la depresión. El equipo puede ayudarle a:

- ✓ Considerar todos los tratamientos posibles. Para algunas personas los medicamentos podrían ser la mejor opción para tratar la depresión.
- ✓ Aprender sobre los efectos secundarios y resolver sus dudas. Recuerde hablar con su asesor o terapeuta antes de dejar el tratamiento.
- ✓ Hablar con un asesor o terapeuta.
- ✓ Encuentre maneras de hacer más ejercicio y comer alimentos más saludables. Esto puede mejorar su salud mental.
- ✓ Establecer metas pequeñas que se puedan lograr.
- ✓ Conectarse con recursos comunitarios y del vecindario.
- ✓ Practicar el autocuidado: haga ejercicio regularmente, coma frutas y verduras, y procure descansar.



Respuesta:  
**falso**



**La actividad física puede ayudar a controlar la depresión.**

**Verdadero o falso**

Existen muchas maneras de controlar la depresión, incluyendo la actividad física. Esta puede:

- ✓ Ayudarle a reducir los síntomas de depresión
- ✓ Mejorar la calidad de su sueño
- ✓ Mejorar su salud en general

La Ciudad de Nueva York ofrece clases gratuitas de acondicionamiento físico en los cinco distritos municipales (*boroughs*) a través de Shape Up NYC.

Para más información, visite [nyc.gov/parks](https://nyc.gov/parks) y busque "Shape Up" (ponerse en forma).

Respuesta:  
**verdadero**





**Necesita asistir a terapia  
durante mucho tiempo para  
sentirse mejor.**

**Verdadero o falso**





Respuesta:  
**falso**

La terapia a corto plazo puede ser exitosa.

Muchos casos de depresión leve a moderada se pueden abordar en unas pocas semanas o meses.

# No lidie solo/a

Trabaje con su equipo de atención de salud para controlar su depresión.

- Obtenga tratamiento para controlar su depresión.
- Practique el autocuidado: haga ejercicio regularmente, coma más frutas y verduras y procure dormir bien en la noche.
- Conéctese con servicios sociales y de apoyo, incluyendo NYC Well. NYC Well puede conectarle con servicios gratuitos y confidenciales de asesoramiento por teléfono o a través de mensajes de texto.

 **1-888-692-9355**    **WELL al 65173**    **[nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)**

