




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 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**

