

NO ESTÁ SOLO/A: Cómo obtener ayuda para la depresión

¿Qué es la DEPRESIÓN?

La depresión es una enfermedad que afecta su estado de ánimo, cuerpo, comportamiento y mente. 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 más difícil realizar labores en el hogar o trabajo, o si pierde el interés en las actividades que le solían gustar.

La depresión puede hacer que sea más difícil para usted cuidar su salud y bienestar. También puede dificultar el manejo de actividades diarias y responsabilidades personales, como cuidar a sus hijos u otros miembros de la familia.



¿QUIÉN PUEDE SUFRIR DEPRESIÓN?

La depresión puede afectar a todas las personas.

¿CÓMO PUEDE CONTROLAR SU DEPRESIÓN?

- **Busque un tratamiento que sea adecuado para usted:** puede controlar con éxito su depresión participando en psicoterapia, tomando medicamentos o ambos. Hable con su proveedor de atención de salud sobre estas opciones de tratamiento.
- **Practique el autocuidado:** el autocuidado es una parte importante del control de la depresión. El autocuidado puede incluir comer saludablemente, hacer ejercicio físico, dormir lo suficiente, evitar el alcohol o drogas, dedicar tiempo a realizar actividades que le gusten y pasar tiempo con personas que le dan apoyo.
- **Conéctese con servicios sociales y de apoyo:** organizaciones basadas en la fe, grupos de apoyo para inmigrantes y padres de familia y otros servicios pueden ayudarle a sentirse menos solo/a y brindarle la asistencia que necesita.



¿QUIÉN PUEDE AYUDARLE A CONTROLAR SU DEPRESIÓN?

- **Proveedores de atención primaria:** pueden recetar medicamentos, conectarle con profesionales de la salud mental y coordinar la atención entre diferentes proveedores.
- **Profesionales de la salud mental:** trabajadores sociales, psicólogos y otro tipo de profesionales de la salud mental brindan terapia y pueden conectarle con beneficios y servicios sociales. Los psiquiatras son médicos capacitados para tratar enfermedades mentales; pueden recetar medicamentos, monitorear efectos secundarios, proporcionar terapia y consultar con el equipo de atención del paciente.

PSICOTERAPIA

- La psicoterapia puede ayudarle a sentirse mejor, a controlar su depresión o a lidiar con el estrés —pero podría tomar tiempo—. En la psicoterapia, usted habla con un profesional de la salud capacitado sobre sus pensamientos, sentimientos y relaciones. Existen diferentes tipos de psicoterapia. Por ejemplo:
- **La terapia cognitivo-conductual** le ayuda a identificar las creencias negativas para que pueda ver las situaciones desafiantes con mayor claridad y pueda controlar mejor el estrés.
- **La terapia interpersonal** puede ayudar con relaciones desafiantes que afectan su estado de ánimo.

Ambas terapias pueden ayudarle a controlar su depresión. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el tipo de terapia más adecuado para usted.

TERAPIA DE MEDICACIÓN

- Así como los médicos recetan medicamentos para tratar enfermedades físicas, también pueden recetar medicamentos para tratar afecciones de salud mental, como la depresión.
- A algunas personas les resulta útil tomar medicamentos y acudir a psicoterapia al mismo tiempo. El medicamento puede ayudarle a sentirse mejor para ser capaz de trabajar en los temas tratados durante la psicoterapia.
- Algunos medicamentos podrían tener efectos secundarios. Su proveedor de atención de salud debe hablar con usted acerca de los posibles efectos secundarios antes y durante el tratamiento. Es importante decidir juntos si el medicamento le está ayudando. **No deje de tomar su medicamento, aunque comience a sentirse mejor.** Hable con su proveedor de atención de salud si tiene preguntas sobre su medicamento o está pensando en suspender el tratamiento.

NO LIDIE SOLO/A.

Hable con su proveedor de atención de salud o póngase en contacto con NYC Well.

NYC Well es un servicio gratis y confidencial de llamadas y mensajes de texto con consejeros que responden sin juzgarle y pueden conectarle con servicios continuos de apoyo y atención.



1-888-692-9355



WELL al 65173



nyc.gov/nycwell