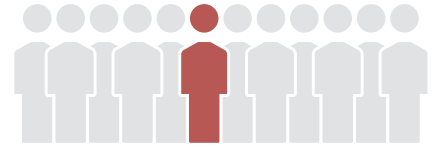


Depresión



La depresión es más que sentirse triste

- Todas las personas se sienten tristes, irritables o desanimadas a veces. La depresión es diferente. Es duradera, afecta la capacidad de las personas de sentir alegría y hace que afrontar la vida diaria sea agotador.
- La depresión no es una elección ni un signo de debilidad ni de pereza. Nadie debe sentir vergüenza por padecerla.



1 de cada 12 neoyorquinos adultos sufre de depresión.*

*Fuente: Belkin G, Linos N, Perlman SE, Norman C, Bassett MT. A roadmap for better mental health in New York City (Plan de trabajo para lograr una mejor salud mental en la ciudad de Nueva York). Lancet 2016; 387:207-208.

Existen signos comunes de la depresión



Es posible que las personas con depresión no luzcan ni actúen como si estuvieran enfermas o sufriendo, pero sus síntomas son tan reales como los de cualquier otro problema de salud.

Es posible que tenga depresión si, durante las últimas dos semanas y de forma constante, usted:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ha sentido tristeza o desesperanza. | <input type="checkbox"/> Ha tenido dificultad para concentrarse o tomar decisiones. |
| <input type="checkbox"/> Ha perdido el interés en las cosas que solían gustarle. | <input type="checkbox"/> Ha tenido problemas físicos que no desaparecen. |
| <input type="checkbox"/> Ha dormido o comido demasiado o muy poco. | <input type="checkbox"/> Ha pensado en la muerte o en el suicidio. |

Boletín de salud

Visite nyc.gov/health para encontrar cualquier Boletín de salud. Llame al 311 para pedir copias gratuitas.

La depresión se puede tratar

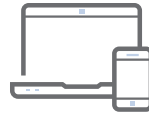
- Existen muchas formas de tratar la depresión.
- Muchas personas encuentran alivio al participar en psicoterapia, al tomar medicamentos, al realizar actividad física y al aprender nuevas habilidades para afrontar la vida.

Cómo conseguir ayuda para usted

Hable con su médico sobre cómo se siente y sobre las opciones de tratamiento.

Cómo apoyar a otras personas

Si una persona que usted conoce le ha expresado que se siente deprimida, dele su apoyo y no la juzgue. Aliéntela a hablar con su médico o a llamar a NYC Well (NYC Sana).



Si necesita ayuda para encontrar servicios o conseguir una cita, envíe un mensaje de texto con la palabra **WELL** al **65173**, llame a NYC Well al **1-888-692-9355** o visite nyc.gov/nycwell. NYC Well es confidencial y gratuito.

Si usted ya está recibiendo tratamiento para su depresión, sepa que mejorar lleva tiempo. Continúe hablando con las personas en las que confía e informe a su médico si tiene dificultades.

Además de hablar con un médico, muchas personas coinciden en que tomar las siguientes medidas puede ayudar a aliviar sus síntomas:



Realizar actividad física



Pasar tiempo en un parque u otro espacio verde



Pasar tiempo con personas que le dan apoyo



Seguir el plan de tratamiento



Llevar una dieta saludable



Dedicar tiempo a hacer las cosas que le gustan



Evitar o reducir el consumo de alcohol o drogas

Recursos

Síganos

 @nychealthy

 nychealth

 @nychealthy

Busque ayuda o a un proveedor de atención de salud mental

Visite nyc.gov/nycwell

Reciba los boletines de salud más recientes

Visite nyc.gov/health/pubs



Visite nyc.gov/health para obtener este Boletín de salud en otros idiomas y otros documentos de salud traducidos. Usted tiene derecho a recibir servicios en su idioma. Estos servicios se prestan de forma gratuita en todas las oficinas y clínicas del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.