

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo. Causa efectos en la manera de sentir, pensar y comportarse.



¿QUÉ SENSACIÓN PRODUCE?

Los síntomas cambian de un paciente a otro. Los síntomas pueden ser peores en algunos pacientes. Puede sentirse triste durante semanas, meses o años. Puede sentirse enojado o irritable, desesperado, sin valor o vacío. Es posible que le cueste dormir o comer. Puede que tenga poca energía. Es posible que ya no le interesen las cosas que le interesaban.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

La depresión tiene muchas causas. Puede que en su vida haya sufrido estrés durante mucho tiempo. Es posible que hayan ocurrido grandes cambios en su vida. Puede que sea una enfermedad que padece su familia. Las hormonas también pueden jugar un papel.

¿CÓMO PUEDO SENTIRME MEJOR?

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

Hacer ejercicio con regularidad.

El ejercicio puede ayudarla a sentirse mejor. Tanto el ejercicio aeróbico (como correr) y el ejercicio anaeróbico (como levantar pesos) pueden ser beneficiosos. Hable con un profesional del cuidado de la salud sobre el ejercicio que le interese a usted. Haga ejercicio por lo menos de 25 a 40 minutos, 3 o 4 veces a la semana.



Pruebe el yoga. Este ejercicio físico-espiritual puede ayudarla a relajarse profundamente. ¡Y es un ejercicio bueno! Hay muchos tipos de yoga. Hay un tipo de yoga para usted.

Coma saludablemente. Los alimentos que usted come pueden tener un efecto sobre cómo se siente. ¿Toma usted bebidas con cafeína o alcohólicas? ¿Come usted alimentos con mucha azúcar? Estos alimentos y bebidas pueden hacerle sentirse más fatigado y deprimido. Coma más vegetales, frutas y granos integrales. Alimentos como nueces, salmon, sardinas, vegetales de hoja verde y semillas de linaza son especialmente buenos. ¿Le gustaría recibir más ayuda? Pruebe la dieta antiinflamatoria. Visite la página web más adelante si desea aprender más.

Escriba un diario. Escriba sus pensamientos y sentimientos. Es posible que le ayude a expresar el dolor, la ira y el miedo. Esta comprobado que escribir momentos de gratitud le pueden mejorar.

For more information, scan the QR code below, or visit nciph.org/depression



CONSEJERÍA

Una consulta con un terapeuta puede ser indicado. Existen distintos tipos de terapia. Hable con un profesional de salud para elegir el tipo de terapia más (please keep accent in mas) apropiado para usted.

MEDICINAS Y SUPLEMENTOS HERBALES

Algunas plantas y suplementos nutricionales pueden ayudarle con la depresión. Estos incluyen el hipérico



o hierba de San Juan (St. John's Wort) y la SAM-e (S-Adenosil metionina). Algunos de los suplementos nutricionales indicados pueden interferir con las medicinas que esta tomando. Consulte con un profesional de salud para prevenir un efecto secundario adverso.

OTRAS TERAPIAS INTEGRATIVAS

Estas terapias pueden ayudarle a sentirse mejor y a prevenir depresión en el futuro. Pueden combinarse con los cuidados de salud estándar. Pídale más información a su proveedor de cuidados de salud.

La fototerapia: La luz ultravioleta ayuda al cuerpo a producir hormonas para permanecer saludable. Usar una caja de luz 20 minutos al día puede ser de gran ayuda.

La terapia con música: Ciertos tipos de música pueden afectar su estado de ánimo positivamente. Puede consultar con un músico terapeuta.

La acupuntura: Este es un tratamiento tradicional chino que usa agujas muy finas en la piel. Puede ser incómodo pero, por lo general, no es doloroso.

