

# Salud mental y depresión

Los días buenos y malos, las alegrías y las decepciones, cada uno es parte de una vida normal. No siempre tiene control sobre las cosas que lo hacen feliz o infeliz, pero puede hacer muchas cosas para mantener el ánimo alto. También puede hacer cosas que le den más



## ¿Qué es la depresión?

La depresión es más que simplemente sentirse triste o melancólico; causa síntomas graves que afectan la forma en que se siente, piensa y maneja las actividades diarias. La depresión no es un signo de debilidad ni un defecto de carácter. Es una enfermedad real y, a menudo, requiere tratamiento para poder mejorar.<sup>1</sup>

## ¿Qué hace que las personas se sientan tristes o deprimidas?

Los científicos creen que las personas se sienten tristes o deprimidas cuando ciertas sustancias químicas del cerebro pierden el equilibrio.

Muchas cosas pueden desencadenar un desequilibrio, lo que incluye lo siguiente:

- Afecciones como la cardiopatía, el cáncer, la diabetes o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), o una cirugía mayor, un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular
- Cambios comunes en la vida, como la muerte de un ser querido, la pérdida de la independencia, la jubilación, la reubicación o problemas de salud generales
- Estrés familiar, laboral o financiero

Si bien la tristeza que puede presentarse con muchos de estos eventos o situaciones es normal, la depresión no lo es. Puede tomar medidas para mejorar su estado de ánimo y superar estos sentimientos.<sup>1</sup>

## Mejore su estado de ánimo

Hable con su proveedor de atención médica si se siente triste, deprimido, desanimado o melancólico. Su médico puede asegurarse de que usted no tenga una afección médica que esté causando estos sentimientos y puede ofrecer otras sugerencias para mejorar su estado de ánimo. También puede probar algunas de estas ideas:

### Ejercite su mente y cuerpo.

Se cree que mantenerse activo imita algunos de los efectos de los medicamentos antidepresivos al liberar endorfinas, sustancias químicas naturales del cerebro que pueden estimular su sensación de bienestar.<sup>2</sup>

### Salga de casa.

Reunirse con los demás puede darle un impulso.<sup>2</sup> Si no puede conectarse personalmente, busque oportunidades virtuales para pasar tiempo con otras personas. El simple hecho de salir de la casa y disfrutar del aire libre puede mejorar su estado de ánimo.

### Establezca una buena rutina.

Siga una rutina diaria de actividades, incluidos horarios fijos para comidas, refrigerios, ejercicio y socialización. Vaya a la cama y despierte aproximadamente a la misma hora todos los días, e intente dormir entre siete y nueve horas cada noche.

### Controle el estrés de manera saludable.

El estrés crónico puede provocar depresión.<sup>3</sup> Trate de encontrar actividades relajantes que disfrute, como yoga, taichí y meditación. Evite consumir drogas y alcohol para controlar el estrés y otros sentimientos desagradables.

### Hable sobre ello

Hablar con un consejero capacitado podría ayudarle a sentirse mejor. Es posible que solo deba reunirse con un asesor una vez durante unas semanas o un par de meses. Pídale a su médico o líder espiritual que le sugiera a alguien.



Si siente que quiere lastimarse o lastimar a otras personas, busque ayuda de inmediato. Comuníquese con un amigo, familiar, líder espiritual o médico. Si lo necesita, llame al 911 o a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **800-273-TALK** (8255), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. O bien, acuda a una sala de emergencias local donde lo ayudarán proveedores capacitados.



## Hable con su proveedor de atención médica

A veces, las estrategias de autoayuda por sí solas no pueden levantar el estado de ánimo de una persona. Si se siente triste y parece que no puede superarlo, programe una cita con su proveedor de atención médica. Puede decir, por ejemplo, “Me he sentido triste durante más de dos semanas. Este no soy yo normalmente, y me pregunto si podría estar deprimido. ¿Puede verificar si esto es así?” Su médico sabrá qué hacer.

Prepárese para hablar sobre sus síntomas e información personal que pueden influir en su estado de ánimo, y esté abierto a probar diferentes opciones de tratamiento hasta encontrar lo que funcione para usted.

Si el medicamento antidepresivo forma parte de su plan de tratamiento, asegúrese de tomar toda su medicación según las indicaciones. Siempre consulte con su médico antes de dejar de tomar cualquier medicamento y hable sobre cualquier efecto secundario o inquietud que tenga.

Los servicios de consejería pueden estar disponibles de forma virtual a través de la telemedicina. Comuníquese con su proveedor de seguro médico para obtener más información sobre la telesalud.



Si siente que quiere lastimarse o lastimar a otras personas, busque ayuda de inmediato. Comuníquese con un amigo, familiar, líder espiritual o médico. Si lo necesita, llame al 911 o a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **800-273-TALK** (8255), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. O bien, acuda a un departamento de emergencias local donde lo ayudarán proveedores capacitados.

### Fuentes

1. “Depression”, (Depresión) Instituto Nacional de Salud Mental, consultado por última vez el 30 de octubre de 2023, <https://infocenter.nimh.nih.gov/sites/default/files/2022-01/depression.pdf>.

2. “Depression and anxiety: Exercise eases symptoms,” (Depresión y ansiedad: el ejercicio alivia los síntomas), Mayo Clinic, consultado por última vez el 30 de octubre de 2023, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art20046495>.

3. “Chronic stress puts your health at risk,” (El estrés crónico pone en riesgo su salud), Mayo Clinic, consultado por última vez el 30 de octubre de 2023, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress/art-20046037>.

Esto es solo para fines informativos y no reemplaza el tratamiento ni el asesoramiento de un proveedor de atención médica. Si tiene preguntas, hable con su médico. Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o hacer cambios en su dieta.