

#45 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## La depresión se puede tratar.

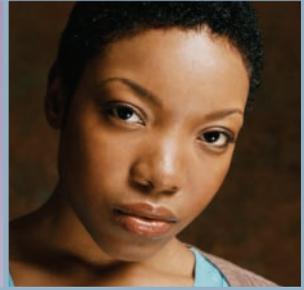


sin  
concentración

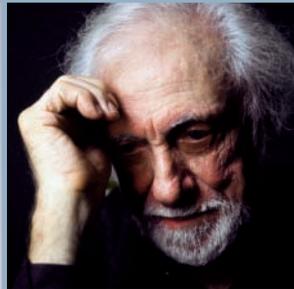
problemas  
de apetito



sin energía



triste



sin  
esperanza

*Todas las personas se sienten tristes  
ocasionalmente. Pero si dura más de 2  
semanas – o si pierde interés o placer en  
las cosas – esto puede ser depresión.*

## Hable con su médico.



## La depresión es una enfermedad

### La depresión es más que sentirse 'desanimado'.

- Es una enfermedad médica que afecta el estado de ánimo y la salud física.
- La depresión puede hacer difícil el manejo de algunas enfermedades como artritis, diabetes y enfermedades del corazón.
- Algunas personas piensan que la depresión es normal en las personas de edad avanzada. Eso no es cierto. No importa la edad – nadie tiene que vivir con depresión.

### Se puede tratar

- La actividad física habitual (como una caminata rápida diaria) puede mejorar la depresión leve a moderada- e incluso puede ayudar a *prevenir* la depresión.
- El tratamiento puede incluir medicamentos, orientación, o ambos.
  - Las personas con depresión moderada a severa pueden necesitar medicamentos.
  - Se encuentran disponibles muchos medicamentos seguros y eficaces. Se puede tardar de 4 a 8 semanas hasta que los medicamentos funcionen completamente.
  - La orientación también puede ayudar. Hable con el médico o con la enfermera de su familia. O pida hablar con un trabajador social, psicólogo o psiquiatra.



## Cómo ayudar a una persona deprimida

- Ofrezca apoyo emocional y ánimo, y tenga paciencia.
- Anime a la persona a buscar y seguir un tratamiento.
- No desestime los sentimientos negativos ni culpe a la persona por la depresión.
- Invite a la persona a tomar parte en actividades sencillas – pero si la persona se niega, no lo tome como algo personal.

**Cuidese. Estar en compañía de una persona deprimida puede ser muy difícil, usted también puede necesitar apoyo.**

## Ojalá las señales fueran así de claras

**Los síntomas de la depresión pueden ser diferentes en los niños y en los adolescentes.**

- *Un niño pequeño deprimido* puede volverse irritable o furioso en lugar de volverse triste, puede volverse temeroso y llorar sin motivo, o volverse auto-destructivo.
- *Un niño mayor o adolescente* puede desarrollar problemas de comportamiento o rendimiento escolar, permanecer aislado y alejado, ser irritable, agresivo o furioso, o usar alcohol o drogas.

### Hay ayuda disponible.

- Hable con el médico de su hijo si está preocupado.
- Pida que le refieran a un profesional en salud mental que pueda diagnosticar y tratar la depresión en niños y adolescentes.



**Tómese muy en serio toda mención de suicidio.**

Anime a la persona a buscar ayuda.

**EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL 911**

## Consejos para manejar la depresión

**Si sigue al menos uno de estos consejos podrá sentirse mejor:**

- *Haga ejercicio físico* todos los días para mejorar su estado de ánimo y controlar el estrés.
- *Haga cosas sencillas.* Fijese objetivos sencillos y dé pasos pequeños para lograrlos. (Reorganizar un cajón, no toda la casa).
- Todos los días *haga algo que le resulte agradable.* Todos los días *encuentre maneras de relajarse.*
- *Pase tiempo con personas* que le sirvan de apoyo.
- *Cumpla las citas médicas y tome todos los medicamentos de acuerdo a las instrucciones médicas.*
- *No beba alcohol ni consuma drogas.* Pueden activar, empeorar o impedir la recuperación de la depresión.

## Problemas durante el embarazo o después del parto

### El cambio de estado de ánimo es normal.

- Las mujeres embarazadas y las nuevas madres pueden sentir alegría en un momento, y sentirse cansadas o ansiosas después.
- Los “baby blues” también son normales. Algunas veces las nuevas madres tienen problemas para dormir o concentrarse.
- Generalmente estos problemas se acaban en unas semanas.

### La depresión *no* es normal.

- Si se siente culpable, sin esperanza o triste la mayor parte del tiempo, o si algunas veces piensa en hacerse daño, o al bebé, hay ayuda disponible.
- Hable con su médico o profesional en salud mental, o llame a AYÚDESE (ver **Más información**).



## Más información

- **Para conseguir ayuda para la depresión o abuso de alcohol o drogas:** 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373) o llame al 311 y pregunte por LIFENET (AYÚDESE).
- **Academia Americana de Psiquiatría Infantil y para Adolescentes (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry)**  
[www.aacap.org](http://www.aacap.org) o 212-966-7300
- **Familias Unidas en el Estado de Nueva York, Inc. (Families Together in New York State, Inc.)**  
[www.ftnys.org](http://www.ftnys.org) o 888-326-8644
- **Alianza Nacional para Enfermedades Mentales, NYC Metro (National Alliance on Mental Illness, NYC METRO)**  
[www.namincymetro.org](http://www.namincymetro.org) o 212-684-3264 (Línea de ayuda)
- **Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health)**  
[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) o llame al 1-866-615-6464
- **Asociación Nacional de Salud Mental (National Mental Health Association)**  
[www.nmha.org](http://www.nmha.org) o llame al 1-800-969-6642

**LLAME AL  
311**

### Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

Visite [nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail) para recibir una suscripción gratuita por e-mail

Para recibir una suscripción postal, envíe por e-mail su nombre y dirección a:  
[healthcm1@health.nyc.gov](mailto:healthcm1@health.nyc.gov)

# Síntomas comunes de la depresión

**Pídale a su médico que le haga una prueba sencilla para la depresión si con frecuencia durante las últimas 2 semanas:**

- Ha sentido poco interés o placer en las cosas.
- Ha estado desanimado, deprimido o sin esperanza.
- Ha tenido problemas para dormir (duerme demasiado o muy poco).
- Ha sentido fatiga, falta de energía.
- Ha tenido problemas de apetito.
- Ha tenido sentimientos de culpabilidad, pérdida de autoestima, o sensación de ser un fracaso o de haber decepcionado a los demás.
- Ha tenido problemas para concentrarse.
- Se mueve o habla más lentamente, o por lo contrario, siente inquietud más de lo acostumbrado.
- Ha tenido problemas físicos inexplicables que no se le pasan, como dolores de cabeza, dolores de estómago, dolor crónico.
- Ha tenido pensamientos de hacerse daño a sí mismo, de morir o de suicidio.





# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#45 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York

125 Worth Street, Room 339, CN 33  
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado  
Lloyd I. Sederer, M.D., Comisionado Ejecutivo Adjunto  
para Salud Mental

### Oficina de Comunicaciones

Geoffrey Cowley, Comisionado Asociado  
Cortnie Lowe, M.F.A., Editora Ejecutiva  
Drew Blakeman, Escritor Principal  
Caroline Carney, Jefa de Redacción  
Kenneth Lo  
Sara Schanzer  
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

*Preparado en cooperación con:*  
División de Salud Mental



## La depresión

**se puede tratar. Hable con su médico.**

LLAME AL  
**311**

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no son emergencias. Interpretación telefónica en 170 idiomas.