

# Hablar sobre la depresión con su profesional sanitario



Si tiene depresión, hablar puede ayudarlo. Puede hacerle preguntas a su profesional sanitario sobre sus síntomas o su tratamiento.

Para comenzar, lea esta hoja y elija las preguntas que le gustaría hacer en su próxima cita. **Lleve esta hoja para aprovechar al máximo su visita.**

## Mis síntomas

Anote cómo se ha sentido. También indique cualquier cambio reciente en su estado de ánimo.

---

---

## Luego, hágale estas preguntas a su profesional sanitario.

¿Qué puedo hacer para manejar estos síntomas? \_\_\_\_\_

---

¿Todos ellos forman parte de tener depresión? \_\_\_\_\_

---



Si en cualquier momento siente que quiere darse por vencido o cree que podría hacerse daño, actúe. Llame al 911, llame a su profesional sanitario o vaya a la sala de urgencias de inmediato.

**También puede llamar a la National Suicide Prevention Lifeline (Red Nacional de Prevención del Suicidio) al 1-800-273-8255.**



## Manejo de mi tratamiento

La mayoría de las personas responden mejor al tratamiento cuando van a sesiones de psicoterapia y toman medicamentos. **Hágale las siguientes preguntas a su profesional sanitario para determinar qué plan de tratamiento puede ser adecuado para usted.**

### Psicoterapia

¿Me ayudaría ir a sesiones de asistencia o tratamiento con psicoterapia? En ese caso, ¿en cuánto tiempo podría sentirme mejor?

---

¿Con qué frecuencia debería ir a sesiones de psicoterapia?

---

¿Cómo pueden apoyarme mis amigos y familiares?

---

¿Cómo puedo pedir ayuda?

---

### Medicamentos

¿Me ayudaría tomar un medicamento? En ese caso, ¿en cuánto tiempo podría sentirme mejor?

---

¿Cuánto durarán mis tratamientos?

---

¿Cuáles son los efectos secundarios frecuentes del medicamento?

---

¿Cómo puedo manejar los efectos secundarios?  
¿Desaparecerán?

---

## Pregunte sobre cómo llevar un estilo de vida saludable



¿Qué tipos de actividad podrían ser adecuados para mí? ¿Durante cuánto tiempo y con qué frecuencia debo hacer ejercicio?

---



¿Debo someterme a una exploración física?  
¿Qué se hará durante la exploración?

---



¿Debo seguir un plan de alimentación especial?

---



¿Es seguro beber alcohol mientras tomo mi medicamento?

---



¿Cuánto tiempo debo dormir cada noche?  
¿Qué puedo hacer para ayudarme a dormir?

---



¿Qué pasos puedo seguir para dejar de fumar?

---