



# Reconocer la depresión



# ¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad mental frecuente y grave. No es simplemente una situación de tristeza que desaparece después de un tiempo.

Si tiene depresión, tal vez se sienta enojado o triste la mayor parte del tiempo. Esto puede dificultarle hacer las cosas normales y cotidianas. Pero muy probablemente podrá manejar la depresión con la atención adecuada.



## ¿Qué se siente?

La depresión afecta a las personas de distintas maneras. ¿Ha notado alguno de estos **síntomas frecuentes de depresión**?



### Emocionales

- Perder el interés en cosas que solía disfrutar
- Sentirse triste o desesperanzado
- Sentirse que no vale nada o sentirse culpable



### Físicos

- Sentirse nervioso, intranquilo o tener dificultad para quedarse quieto
- Comer más o menos de lo habitual
- Dormir más o menos de lo habitual
- Sentirse cansado o sin energía



### Mentales

- Tener dificultad para concentrarse o recordar cosas
- Pensar a veces en la muerte, morirse o el suicidio
- Tener dificultad para tomar decisiones

# ¿Cuál es la causa de la depresión?

La depresión puede ocurrirle a cualquiera. Puede sentirse triste sin saber por qué. Puede tener síntomas más graves, como pensamientos de suicidio. **Estas son algunas posibles causas de la depresión.**



## Cerebrales

Hay cambios físicos o químicos en las zonas del cerebro que están vinculadas al estado de ánimo que pueden causar depresión.

## Hormonales

La depresión puede deberse a cambios químicos en el cuerpo derivados de otras afecciones.

## Antecedentes familiares

Es más probable que tenga depresión si tiene familiares con depresión.

## Acontecimientos de la vida

Determinados eventos estresantes, como la muerte de un ser querido o un trauma de la niñez, pueden hacerlo más propenso a la 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.**

# Hablar con su profesional sanitario

Hablar sobre la depresión puede ser difícil. Tal vez le preocupe que otras personas tengan una reacción negativa hacia usted. Pero para poder recibir la atención que necesita tendrá que iniciar la conversación. Dé el primer paso. Hable con su profesional sanitario para encontrar un profesional en salud mental.

**Complete esta hoja de trabajo junto con su profesional sanitario.** Juntos pueden encontrar maneras para ayudar a manejar su depresión.



**1 He notado estos cambios en mi estado de ánimo:**

---

---

**2 Los cambios ocurren con esta frecuencia:**

---

---

**3 Me molesta porque:**

---

---

**4 Para intentar mejorar mi estado de ánimo, yo he:**

---

---

**Otras preguntas para su profesional sanitario:**

---

---



# Explore estos recursos

Para obtener más información acerca de la depresión o cómo encontrar ayuda, llame o visite:

**Depression and Bipolar Support Alliance  
(Alianza de Apoyo para la Depresión y el  
Trastorno Bipolar)**

[dbsalliance.org](http://dbsalliance.org)  
1-800-826-3632

**National Suicide Prevention Lifeline  
(Red Nacional de Prevención del Suicidio)**

[suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)  
1-800-273-8255

**Families for Depression Awareness  
(Familias para la Concientización sobre  
la Depresión)**

[familyaware.org](http://familyaware.org)  
1-781-890-0220

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Para obtener  
más información acerca  
de la depresión, visite  
[lillyforbetterhealth.com/en-espanol](http://lillyforbetterhealth.com/en-espanol).

Todas las marcas registradas son propiedad de sus respectivos propietarios.

Material desarrollado por Lilly USA.

♻️ Impreso en papel reciclado posconsumo.

HE99256 1016 IMPRESO EN EE. UU. ©2016, Lilly USA, LLC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

*Lilly*

The  
HealthPlan