



Cambios en el estilo de vida y su tratamiento de la depresión



Cada día es un paso más que lo acerca a su objetivo.

Ahora que ha iniciado el tratamiento, probablemente se pregunte durante cuánto tiempo tendrá que continuarlo. **Incluso aunque empiece a sentirse mejor, es importante que cumpla su plan de tratamiento.** El objetivo del tratamiento es que se sienta normal, sin síntomas de depresión.

Si todavía está triste, enojado o tiene otros síntomas de depresión, hable con su profesional sanitario. Tal vez tenga que cambiar su plan de tratamiento o incorporar opciones de tratamiento al plan actual.



Cómo hacer cambios positivos para cuidarse

Ser más activo

Estar activo puede mejorar su estado de ánimo. Incluso una pequeña caminata puede ayudar. Hable con su profesional sanitario antes de comenzar una nueva actividad.

Comer bien

Comer alimentos saludables puede darle energía y podría ayudarle a mejorar su estado de ánimo. Trate de consumir menos alimentos y bebidas con azúcar, cafeína y alcohol.

Dormir bien

Dormir demasiado o muy poco puede perjudicar su estado de ánimo. Intente dormir entre 7 y 8 horas cada noche. Trate de acostarse aproximadamente a la misma hora todas las noches, incluso los fines de semana.

Manejar el estrés

Intente detectar qué le causa estrés. Esto puede ayudarle a evitar las causas de estrés innecesario, como retrasarse. Hablar con un amigo puede ayudar.

Buscar apoyo

Participe en un grupo de apoyo. Hablar sobre las cosas que le preocupan con otras personas con depresión puede ayudarle a afrontarla.

Los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en la manera en que se siente.

¿Qué objetivos le gustaría alcanzar? Use la guía que está a continuación o escriba otras ideas. Elija una o dos opciones para que le ayuden a alcanzar su objetivo. Comparta su evolución con su equipo de atención sanitaria.



Ser activo

- Haga alguna actividad al aire libre.
- Relacione las actividades con cosas que le gustan, por ejemplo correr mientras escucha música.
- Otros pasos que tomaré: _____



Comer alimentos saludables

- Limite el consumo de azúcar, cafeína y alcohol.
- Tenga a mano refrigerios saludables, como verduras frescas y yogurt.
- Otros pasos que tomaré: _____



Descansar lo necesario

- Evite las comidas antes de irse a la cama.
- No use dispositivos electrónicos como televisores, computadoras portátiles o teléfonos inteligentes en la cama.
- Otros pasos que tomaré: _____



Manejar el estrés

- Medite, practique yoga o rece.
- Cuente hasta 10 cuando se sienta abrumado.
- Otros pasos que tomaré: _____



Buscar apoyo

- Comuníquese con un amigo una vez a la semana.
- Coordine una cita para hablar con un profesional de salud mental.
- Otros pasos que tomaré: _____



Otros recursos

Consulte estas organizaciones para obtener más información acerca de la depresión o cómo buscar ayuda:

Depression and Bipolar Support Alliance

(Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar)
dbsalliance.org | 1-800-826-3632

National Suicide Prevention Lifeline

(Red Nacional de Prevención del Suicidio)
suicidepreventionlifeline.org
1-800-273-8255

Para obtener más información acerca de la depresión, visite lillyforbetterhealth.com/en-espanol.

Todas las marcas registradas son propiedad de sus respectivos propietarios.

Material desarrollado por Lilly USA.

♻️ Impreso en papel reciclado posconsumo.

HE99258 1016 IMPRESO EN EE. UU. ©2016, Lilly USA, LLC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Lilly

The
HealthPlan