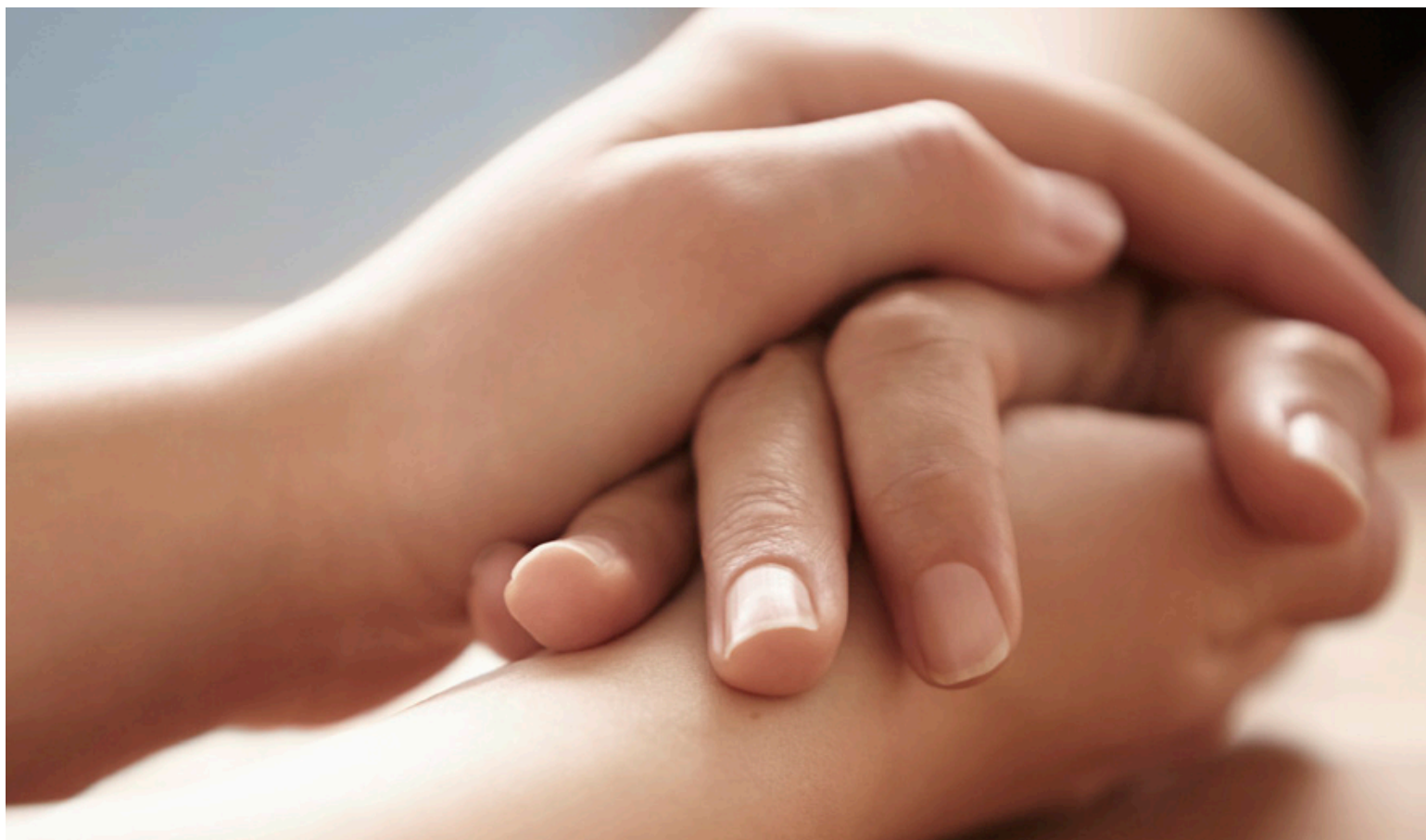




Ayudar a un ser querido con depresión



El apoyo de los seres queridos puede ayudar

La depresión es una enfermedad mental frecuente y grave. No es simplemente una situación de tristeza que desaparece después de un tiempo. Debe tratarse. Si tiene un ser querido con depresión, usted puede desempeñar un papel fundamental en su atención.



Si su ser querido menciona el suicidio, no ignore el comentario. Llame a su profesional sanitario. Si cree que su ser querido podría hacerse daño, tome algunas de las siguientes medidas de inmediato: **Llame al 911, lleve a su ser querido a la sala de urgencias o llame a la National Suicide Prevention Lifeline (Red Nacional de Prevención del Suicidio) al 1-800-273-8255.**



Formas en que usted puede ayudar a una persona con depresión

Es posible que su ser querido evite a la familia y a los amigos. Esto podría hacerle pensar que su ser querido no quiere su ayuda. Pero podría no ser así. Quizás su ser querido sencillamente no sepa cómo pedir ayuda.

Estas son algunas formas en que puede ayudar a una persona con depresión:



Vaya con su ser querido a las citas.



Ayude a su ser querido a volver a participar en actividades.



Escuche atentamente a su ser querido y alíentelo.



Recuérdale a su ser querido que continúe con su terapia. Puede ayudarle a sentirse mejor.

Reconocer los signos

Las personas atraviesan la depresión de distintas maneras y con síntomas diferentes. Tal vez recientemente haya notado algunos cambios en un ser querido. Algunas personas con depresión podrían parecer tristes sin motivo. Para otras, podría ser muy evidente que algo no está bien.



Síntomas frecuentes de la depresión:

Emocionales

Sentirse triste o desesperanzado

Perder el interés en cosas que solían disfrutarse

Sentirse que no vale nada o sentirse culpable

Físicos

Comer o dormir más o menos de lo habitual

Sentirse cansado o sin energía

Sentirse nervioso o intranquilo

Mentales

Tener dificultad para concentrarse

Tener dificultad para tomar decisiones

Pensar a veces en la muerte, morirse o el suicidio



Cuando los síntomas regresan

A veces los síntomas pueden regresar o empeorar. Si observa esto, puede:

- 1 Buscar cosas que estén empeorando la depresión. Esto puede incluir estrés en el trabajo o problemas económicos.
- 2 Hablar con su ser querido y alentarlo a que haga una cita con un profesional sanitario.

El objetivo del tratamiento

Es importante que las personas con depresión hablen abiertamente con sus profesionales sanitarios. Deben hablar sobre cómo se sienten en ese momento y cómo esperan sentirse durante el tratamiento. Cada persona puede tener objetivos diferentes. Por lo general, el tratamiento es exitoso cuando la depresión deja de interferir en la vida diaria. Usted puede ayudar a su ser querido a alcanzar ese objetivo.



Aliente a su ser querido a seguir el plan de atención. Ese plan puede incluir asistir a citas periódicas con un profesional sanitario y seguir tomando el medicamento según las instrucciones.

Es posible que las personas con depresión quieran dejar de tomar su medicamento si:

Tienen efectos secundarios.



Recuérdtele que es posible que algunos efectos secundarios comiencen a desaparecer a medida que el cuerpo se acostumbra al nuevo medicamento.

Aliéntelo a que lleve un registro de sus efectos secundarios y hable sobre ellos en la próxima cita con el médico.

Comienzan a sentirse mejor.



Recuérdtele que tal vez eso significa que el medicamento está haciendo efecto.

Aliéntelo a que siga tomando el medicamento.

Creen que el medicamento no está haciendo efecto.



Recuérdtele que algunos medicamentos para la depresión pueden tardar un período de hasta 8 a 12 semanas en alcanzar su máxima eficacia.

Aliéntelo a que le dé tiempo al profesional sanitario para ver si el medicamento está haciendo efecto.



¿Lo sabía?

Interrumpir un medicamento antes de tiempo puede agravar la depresión. También puede provocar efectos secundarios. Si su ser querido quiere dejar de tomar un medicamento, hable con un profesional sanitario, quien podrá modificar la dosis, cambiar el medicamento o agregar otro.

¿Cómo puedo ayudar?

Aunque su ser querido no esté preparado para hablar acerca de su depresión, usted puede ser de ayuda mientras tanto. El simple hecho de hacerle saber a su ser querido que a usted le preocupa puede ayudar.

Pregúntele a su ser querido con qué le gustaría que usted lo ayude. Marque la casilla junto a cada manera en la que puede ayudar. Luego indique cuándo o con qué frecuencia lo ayudará.



Apoyo emocional: ánimo y comprensión

Llamar para preguntarle cómo está
Frecuencia _____

Decirle si los signos empeoran
Frecuencia _____

Ayudarlo a estar más activo
Frecuencia _____

Alentarlo a seguir el plan de atención
Frecuencia _____

Ir juntos a una reunión de un grupo de apoyo
Frecuencia _____

Hacerle notar cuando esté progresando
Frecuencia _____

Apoyo práctico: ayuda con las tareas diarias

Ayudarlo a hacer las citas
Frecuencia _____

Recordarle que debe tomar el medicamento
Frecuencia _____

Ayudarlo con los trámites médicos
Frecuencia _____

Llevarlo a las citas
Frecuencia _____

Preparar una comida con él
Frecuencia _____

Hacer algo divertido juntos
Frecuencia _____



Otros recursos

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

Depression and Bipolar Support Alliance
(Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar)
dbsalliance.org | 1-800-826-3632

Families for Depression Awareness
(Familias para la Concientización sobre la Depresión)
familyaware.org
1-781-890-0220

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