

¿Cómo lo hago?



ALTERNATIVAS PARA COMBATIR LA DEPRESIÓN

- ▶ Trate de ser activo y hacer ejercicio
- ▶ Divida las tareas grandes en tareas pequeñas, establezca prioridades y haga lo que pueda cuando pueda
- ▶ Pase tiempo con otras personas y hable con un familiar o amigo sobre lo que siente
- ▶ Retrase la toma de decisiones importantes en su vida hasta que se sienta mejor y hable sobre sus decisiones con otras personas que lo conozcan bien
- ▶ Evite automedicarse con alcohol o con medicamentos que no le fueron recetados

ASSMCA



¿Cómo lo hago?



SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

- ▶ Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o “vacío”
- ▶ Sentimientos de pesimismo o falta de esperanza
- ▶ Sentimientos de culpabilidad, inutilidad o impotencia
- ▶ Pérdida de interés o placer en las actividades y los pasatiempos
- ▶ Pérdida de energía, fatiga o sensación de que está más lento
- ▶ Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- ▶ Dificultad para dormir, despertarse temprano por la mañana o dormir demasiado
- ▶ Cambios en el apetito o el peso
- ▶ Pensamientos de muerte o suicidio
- ▶ Inquietud o irritabilidad
- ▶ Dolores y molestias como dolores de cabeza, calambres y problemas digestivos, sin una causa física aparente.

ASSMCA



¿Cómo lo hago?



CUÁNDO CONTACTAR A UN PROFESIONAL DE LA CONDUCTA

- ▶ Consulte con el proveedor si siente una tristeza profunda, minusvalía o desesperanza, o si llora con frecuencia. Asimismo, consulte si está teniendo dificultad para enfrentar situaciones estresantes en la vida y desea una remisión a psicoterapia.
- ▶ En ASSMCA somos una alternativa ya que contamos con la Línea PAS donde pueden buscar ayuda a través del **1-800-981-0023** TDD **1-888-672-7622** o lineapas.assmca.pr. La misma es atendida por un grupo de expertos profesionales y está disponible 24 horas 7 días a la semana.
- ▶ Acuda a la sala de urgencias más cercana o llame al número local de emergencias (como el 911) si está pensando en cometer suicidio (atentar contra su propia vida).
- ▶ Si usted está cuidando de un familiar de edad avanzada y piensa que dicha persona podría tener depresión, póngase en contacto con el proveedor.

ASSMCA



¿Cómo lo hago?



I ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Todo el mundo se siente triste o decaído de vez en cuando, pero estos sentimientos suelen desaparecer en poco tiempo. La depresión, también llamada “depresión clínica” o “trastorno depresivo”, es un trastorno del estado de ánimo que causa síntomas de angustia, que afecta cómo se siente o piensa una persona.

Asimismo, afecta las actividades diarias, como dormir, comer o trabajar. Para recibir un diagnóstico de depresión, los síntomas deben estar presentes la mayor parte del día, casi todos los días, durante por lo menos dos semanas.

ASSMCA



¿Cómo LO hago?

EXPRESAR TUS EMOCIONES NO TE HACE MENOS HOMBRE

¿Sabías que si evitas expresar lo que sientes fomentas las posibilidades de sufrir depresión?

Busca apoyo emocional de tu pareja o algún familiar y expresa lo que sientes.

RECUERDA NO ESTÁS SOLO

ASSMCA



¿Cómo lo hago?

¿Y QUIÉN ME DICE A MÍ?
¿QUIÉN ME ENSEÑA A MÍ?
¿DIME CÓMO LO HAGO
PARA SER FELIZ?

- + ENCERRADO EN MI CUARTO,
PREFIERO NI SALIR... **SI LA
DEPRESIÓN TOCA A TU
PUERTA BUSCA AYUDA A
TIEMPO.**

Si necesitas ayuda, llama a la
Línea PAS al 1-800-981-0023.



ASSMCA



¿Cómo lo hago?

ES QUE NUNCA NADIE HA ENTENDIDO QUE AUNQUE RÍA POR DENTRO LLORO, **SOY OTRO CUANDO ESTOY SOLO.**

+ NADIE HA NOTADO NUNCA QUE ENTRE TANTA DEPRESIÓN ME AHOGO. **SI TE SIENTES ASÍ, BUSCA AYUDA PROFESIONAL LO ANTES POSIBLE.**

Si necesitas ayuda, llama a la **Línea PAS al 1-800-981-0023.**

ASSMCA



¿Cómo lo hago?

ME SIENTO SOLO EN MI MUNDO BEBIENDO PA' OLVIDAR PORQUE CADA DÍA QUE PASA SE SIENTE IGUAL.

- + RIENDO PA' NO LLORAR, LA DEPRESIÓN ES REAL PERO YA ME ACOSTUMBRÉ A DISIMULAR.

Si necesitas ayuda, llama a la Línea PAS al 1-800-981-0023.

ASSMCA



¿Cómo lo hago?

SI YA LO TENGO TODO
DEBO AGRADECER,
PERO ESTOY TAN VACÍO
NO LOGRO ENTENDER.

- + TANTAS PREGUNTAS QUE NO TIENEN RESPUESTAS, TRATO DE SALIR PERO NO ENCUENTRO LA PUERTA. **LA DEPRESIÓN PUEDE TOCAR TU PUERTA.**

Si necesitas ayuda, llama a la
Línea PAS al 1-800-981-0023.



ASSMCA



¿Cómo lo hago?

¿Y QUIÉN ME DICE A MÍ?
¿QUIÉN ME ENSEÑA A MÍ?
¿DIME CÓMO LO HAGO
PARA SER FELIZ?

- + ENCERRADO EN MI CUARTO,
PREFIERO NI SALIR... **SI LA
DEPRESIÓN TOCA A TU
PUERTA BUSCA AYUDA A
TIEMPO.**

Si necesitas ayuda busca ayuda,
llama a la **Línea PAS al
1-800-981-0023.**

ASSMCA



¿Cómo lo hago?

ES QUE NUNCA NADIE HA ENTENDIDO QUE AUNQUE RÍA POR DENTRO LLORO, **SOY OTRO CUANDO ESTOY SOLO.**

- + NADIE HA NOTADO NUNCA QUE ENTRE TANTA DEPRESIÓN ME AHOGO. **SI TE SIENTES ASÍ, BUSCA AYUDA PROFESIONAL LO ANTES POSIBLE.**

Si necesitas ayuda busca ayuda, llama a la **Línea PAS** al **1-800-981-0023.**

ASSMCA



¿Cómo lo hago?

ME SIENTO SOLO EN
MI MUNDO BEBIENDO
PA' OLVIDAR PORQUE
CADA DÍA QUE PASA
SE SIENTE IGUAL.

- + RIENDO PA' NO LLORAR,
LA DEPRESIÓN ES REAL
PERO **YA ME
ACOSTUMBRÉ A
DISIMULAR.**

Si necesitas ayuda busca
ayuda, llama a la **Línea PAS**
al **1-800-981-0023**.

ASSMCA



¿Cómo lo hago?

SI YA LO TENGO TODO
DEBO AGRADECER,
PERO ESTOY TAN VACÍO
NO LOGRO ENTENDER.

- + TANTAS PREGUNTAS QUE NO TIENEN RESPUESTAS, TRATO DE SALIR PERO NO ENCUENTRO LA PUERTA. **LA DEPRESIÓN PUEDE TOCAR TU PUERTA.**

Si necesitas ayuda busca ayuda,
llama a la **Línea PAS** al
1-800-981-0023.



ASSMCA

