



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 afectan cómo se siente, piensa y coordina 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





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, o intentos de suicidio
- ▶ Inquietud o irritabilidad
- ▶ Dolores y molestias, entre ellos, dolores de cabeza y calambres, o problemas digestivos, sin una causa física aparente, o que no se alivian ni con tratamiento

ASSMCA





¿CÓMO PUEDO AYUDARME A MÍ MISMO SI ESTOY DEPRIMIDO?

- ▶ 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



GENTE QUE ENTIENDE Y ATIENDE

**PARA HABLAR CON UN ESPECIALISTA
PUEDES COMUNICARTE A LA LÍNEA PAS:**

PAS: 1.800.981.0023

TDD: 1.888.672.7622

ASSMCA



DEPRESIÓN

CUÁNDO CONTACTAR A UN PROFESIONAL MÉDICO

- ▶ Consulte con el proveedor si se la pasa sintiendo tristeza, 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 en edad avanzada y piensa que dicha persona podría tener depresión, póngase en contacto con el proveedor.



ASSMCA



EXPRESAR TUS EMOCIONES NO TE HACE MENOS HOMBRE

- ▶ ¿Sabías que si evitas expresar lo que sientes fomentas las posibilidades de obtener depresión?

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

RECUERDA NO ESTAS SOLO



ASSMCA

