

# Depresión

## ¿Qué es la depresión?

Todos se sienten tristes o decaídos en ocasiones. Estos sentimientos pueden desaparecer con el tiempo. Pero si duran o afectan tu día a día, puede que estés pasando por una depresión.



## Causas

La depresión puede ser causada por muchas cosas, como las siguientes:

- Eventos de vida estresantes
- Pérdida importante reciente
- Drogas y alcohol
- Genética
- Otras enfermedades médicas o psiquiátricas
- Medicamentos

La depresión es una enfermedad médica. No puedes "salir de eso" de la misma manera que no puedes pensar para salir de una enfermedad médica. Hay cosas que puedes hacer para lidiar con tus síntomas.

## Obtener ayuda

No tienes que sentirte apurado ni incómodo al hablar con tu proveedor de cuidado de la salud. Tu proveedor está ahí para ayudarte. Tu proveedor encontrará posibles causas y sugerirá tratamientos para tu depresión.

Mientras antes recibas tratamiento, antes te sentirás mejor. Cuanto más tiempo tengas depresión sin tratamiento, más difícil puede ser tratarla.

**Para más información sobre cómo encontrar atención, llame al número en el reverso de su tarjeta de identificación o a Servicios para Miembros:**

- En Massachusetts  
888-257-1985 (TTY: 711)
- En Rhode Island  
866-738-4116 (TTY: 711)

¿No estás seguro de por dónde comenzar? Haga clic en el enlace de su plan a continuación.

[\*\*Tufts Health Together\*\*](#)

[\*\*Tufts Health RITogether\*\*](#)

[\*\*Tufts Health Direct\*\*](#)



## ¿Qué síntomas debo buscar?

Puedes tener síntomas psicológicos y físicos, como los siguientes:

- Pérdida de interés en cosas que solías disfrutar
- Problemas para concentrarse, pensar, recordar o tomar decisiones
- Sentirse triste, apagado o decaído
- Sentirse ansioso, preocupado o irritable
- Sentirse inútil o culpable
- Dificultad para dormir o dormir en exceso
- Cambio en el apetito o el peso
- Pérdida de energía o sentirse cansado todo el tiempo
- Pensamientos de muerte o suicidio
- Dolor de cabeza
- Dolores y molestias
- Problemas digestivos
- Problemas sexuales
- Explosiones de ira
- Comportamiento arriesgado

## ¿Cómo sé si estoy deprimido?

Hazte estas dos preguntas:

- En las últimas dos semanas, ¿me he sentido decaído, muy triste o sin esperanza?
- En las últimas dos semanas, ¿he tenido menos interés en hacer cosas?

Toma acción si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es sí. Deberías ver a tu proveedor de cuidado de la salud para hablar sobre tus síntomas. Tu proveedor te dirá qué pasos seguir para sentirte mejor.



## Tratamiento

La depresión se puede tratar de varias maneras, como las siguientes:

**Terapia (terapia conversacional):** Esta es una parte clave del tratamiento. Un terapeuta puede ayudarte a lidiar con tus sentimientos. También pueden ayudarte a cambiar los patrones que pueden estar empeorando tus síntomas.

**Medicamentos antidepresivos:** Estos medicamentos pueden ayudar a aliviar tus síntomas. Algunas personas tienen efectos secundarios de estos medicamentos. Por lo general, no duran mucho. Habla con tu médico si tienes efectos secundarios.

**Medicamentos y terapia:** Para algunas personas, solo el medicamento o la psicoterapia puede ser suficiente. Para otras personas, usar ambos tratamientos al mismo tiempo es lo que funciona mejor.

**Cambios en el estilo de vida:** Algunos pasos que pueden ayudarte a mejorar tu estado de ánimo son los siguientes:

- Comer de manera saludable
- Hacer ejercicio
- Practicar técnicas de relajación

## **Tomar antidepresivos**

Los medicamentos nuevos pueden tardar varias semanas en hacer efecto. Debes tener al menos tres consultas de seguimiento con tu médico en los primeros tres meses. Tu médico puede asegurarse de que estés tomando el medicamento adecuado. También pueden ajustar la dosis si es necesario. Es posible que necesites probar varios medicamentos hasta encontrar el que funcione para ti.

Estos son algunos consejos para sentirte mejor:

- Cumple con tus consultas de seguimiento
- Toma tu medicamento como te lo recetaron
- Habla con tu médico antes de dejar o cambiar tu medicamento

No dejes de tomar tu medicamento cuando empieces a sentirte mejor. Si dejas de tomar el medicamento demasiado pronto, podrías empezar a sentir los mismos síntomas nuevamente. Tu medicamento es clave para sentirte mejor.

## **Dos fases del tratamiento**

La depresión generalmente se trata en las siguientes dos etapas:

**Tratamiento agudo:** El objetivo de esta fase es aliviar tus síntomas hasta que te sientas mejor.

**Tratamiento continuo:** Tratar la depresión durante un tiempo después de que te sientas bien ayuda a evitar que los síntomas vuelvan.

## **Recursos útiles**

Tu médico de atención primaria puede ser un buen recurso. Estos sitios web también pueden ser útiles:

**Depression and Bipolar Support Alliance**

**800-826-3632 | dbsalliance.org**

Este sitio ofrece información sobre la depresión y el trastorno bipolar. También ofrece una lista de grupos de apoyo presenciales y en línea, entre otros recursos. [Encuentra un grupo de apoyo en persona.](#)



a Point32Health company

## **National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)**

**800-950-NAMI (6264) | nami.org**

Este es un grupo de autoayuda, apoyo y defensa de personas con enfermedades mentales graves, así como de sus familias y amigos. Puedes enviar un mensaje de texto con la palabra "NAMI" al 62640 para chatear en línea de lunes a viernes, de 10 a.m. a 10 p.m.

## **National Institute of Mental Health**

**866-615-6464 | nimh.nih.gov**

NIMH ofrece información sobre los síntomas, diagnóstico y tratamiento de enfermedades mentales.

## **National Suicide Prevention Lifeline**

**800-273-TALK (8255) TTY: 800-799-4889**

Esta es una línea telefónica de prevención del suicidio, privada y gratuita, disponible las 24 horas. Es para cualquiera en crisis suicida o angustia emocional. Tu llamada se redirige al centro de crisis más cercano en la red nacional, que cuenta con más de 150 centros.

## **Substance Abuse and Mental Health Services**

**Administration 877-726-4727 | samhsa.gov**

Este sitio ofrece información sobre grupos federales, estatales y locales que ayudan a tratar y prevenir enfermedades mentales.

## **988 Suicide and Crisis Lifeline**

Si tú o alguien que conoces está pasando por una crisis o tiene dificultades, hay ayuda disponible.

- Llama o envía un mensaje de texto al 988
- Chatea en: 988lifeline.org

Puedes hablar con un consejero de crisis en cualquier momento del día o de la noche.

## **Cuando estés en crisis**

Si tienes pensamientos de muerte o suicidio, **Llama al 988** o envía un mensaje de texto con la palabra "DBSA" al **741-741**. Si necesitas ayuda de inmediato, llama al 911 o ve al departamento de urgencias del hospital más cercano.