

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#87 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos



CÓMO SENTIRSE MEJOR LA DEPRESIÓN

NYC
Health

¿Qué es la depresión?

Es más que solo un estado de ánimo.

- Todos nos sentimos desanimados de vez en cuando. Pero la depresión es mucho más que solo un estado de ánimo. Es una enfermedad que afecta la mente y el cuerpo.
- La depresión puede cambiar su forma de pensar. Puede hacer difíciles, las actividades diarias. Puede hacer desaparecer la alegría de la vida.
- Además la depresión desgasta el cuerpo. Puede causar dolor de cabeza, dolor de las articulaciones, problemas estomacales, y hace muchas enfermedades más difíciles de manejar, como la artritis, diabetes y enfermedades cardíacas.

Usted no tiene que vivir con ella.

- ¡La depresión se puede tratar! La mayoría de las personas – incluso las personas con depresión severa – pueden obtener ayuda mediante orientación, medicamentos o ambos.
- **Si se siente triste por más de 2 semanas**, o si pierde el interés o placer en las cosas, haga una cita con su médico.
- Le podría ser útil completar la **lista de síntomas para la depresión** en esta publicación, y llévela consigo cuando visite al médico.
- Si no tiene un médico regular, llame al 311 o llame a LifeNet (Lea **Más Información y Ayuda**).

Cómo tratar la depresión

Lo que usted puede hacer:

- **No falte a las citas médicas**, y tome los medicamentos como se le indica.
- **Pase más tiempo con personas** que lo apoyan – y menos con las que no lo apoyan.
- **Haga tiempo** para actividades placenteras y relajantes.
- **Sea amable con usted mismo**. Fije metas realistas y dé pequeños pasos para lograrlas.
- **No tome decisiones importantes**, como dejar su empleo o abandonar los estudios, hasta que su depresión mejore.
- **Evite el alcohol y las drogas**. Estas pueden causar y empeorar la depresión y hacer más difícil la recuperación.

¡La actividad física es eficaz!

- La actividad física regular ayuda a prevenir e incluso a tratar la depresión. El ejercicio mejora el ánimo y le ayuda a dormir mejor.
- Los adultos deben realizar por lo menos 30 minutos de actividad física (como caminatas enérgicas o montar bicicleta) al menos 5 días a la semana.
- Los niños y adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física diaria.
- ¡Cualquier cantidad de ejercicio es mejor que ninguna cantidad! Solo *caminar* por 10 minutos al día puede ayudarle a sentirse mejor.



Los síntomas de la depresión pueden variar

Nuevas madres

Depresión posparto – mucho más que ‘melancolía’

- Muchas nuevas madres experimentan “melancolía”, cambios de humor que por lo general desaparecen en un par de semanas.
- Algunas, sin embargo, desarrollan “depresión posparto”, un problema grave que requiere tratamiento y apoyo emocional.
- Consulte la sección para las nuevas madres en la **lista de síntomas para la depresión**. Si se siente culpable, sin esperanzas o triste la mayoría del tiempo – o a veces piensa cómo lastimarse o lastimar a su bebé – hay ayuda disponible.
- Hable con su médico o profesional de salud mental, o llame a LifeNet (Lea **Más Información**).



Niños y adolescentes

Un poco diferente que los adultos

- **Niños más jóvenes** pueden actuar irritados o enojados, así como tristes. Se pueden preocupar demasiado, asustarse, llorar fácilmente o tratar de lastimarse.
- **Niños mayores y adolescentes** pueden tener problemas de conducta y calificaciones baja. Pueden aislarse y retirarse, sentirse muy irritados, agresivos o enojados, o consumir alcohol, drogas o fumar.

Adultos mayores

No es una parte normal de la edad avanzada

- La mayoría de las personas mayores con problemas físico inexplicables – como dolores de cabeza, fatiga, pérdida de apetito – en realidad sufren de depresión. Cuando su depresión es tratada, ellos se sienten mejor físicamente.
- Las personas de edad avanzada que están deprimidas pueden sentirse aburridas, sin esperanzas o despreciadas. Quieren permanecer en casa todo un siempre en vez de salir y realizar actividades.



Hombres

A menudo no se reconoce

- Al igual que las mujeres, los hombres con depresión pueden sentirse tristes y sin esperanzas. Pero la depresión en los hombres con frecuencia no se reconoce – inclusive por el hombre que la sufre.
- A los hombres que se les ha enseñado que “los hombres no lloran” pueden expresar depresión en otras formas.

Por ejemplo:

- **Escapismo** – pasar mucho tiempo en el trabajo, en los deportes o el Internet.
- **Alcohol** o abuso de sustancias.
- **Control**, comportamiento violento o abusivo.
- **Irritabilidad**, o enojo inapropiado.
- Conducta **riesgosa** como el conducir irresponsablemente.
- Actividad sexual **peligrosa o enfermiza**.



Más información y ayuda

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York:
nyc.gov/health o llame al 311

• Boletines de Salud:

- #85 ¡Haz de NYC tu gimnasio!
- #83 Beber en exceso es peligroso
- #59 El estrés: Cómo sobrellevarlo
- #53 Crianza saludable de los hijos
- **LifeNet ofrece ayuda confidencial para la depresión, abuso de sustancias y otros problemas las 24 horas:**
 - Inglés: 800-LifeNet (800-543-3638)
 - Español: 877-AYÚDESE (877-298-3373)
 - Idiomas asiáticos (mandarín, cantonés, coreano): 877-990-8585

Otros recursos

- **nyc.gov/9-11healthinfo:** recurso de información de servicios integrales sobre los efectos de salud del 11 de septiembre de la Ciudad de Nueva York
- **Línea directa contra la violencia doméstica:** 311 o 800-621-HOPE (800-621-4673) TTY (personas con discapacidad auditiva): 866-604-5350
- **Línea de ayuda para padres:** 800-CHILDREN (800-244-5373)
- **Mayo Clinic:** www.mayoclinic.com/health/depression/DS00175
- **Alianza Nacional para Enfermedades Mentales, área metropolitana de NYC:** www.namincymetro.org o al 212-684-3264 (línea de ayuda)

LLAME AL
311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/email para recibir una suscripción por correo electrónico gratis

Lista de síntomas de la depresión

Marque las casillas que describen mejor la frecuencia con la que, durante las últimas dos semanas le han molestado los siguientes problemas.
En su próxima visita al médico traiga consigo esta lista.

En los últimos 14 días (2 semanas), ¿con qué frecuencia usted ha:	Para nada	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
1. ¿Perdió interés o placer en las cosas que solía disfrutar?				
2. ¿Se sintió triste, desanimado o sin esperanza?				
3. ¿Ha tenido problemas para dormir, permanecer despierto, o duerme mucho?				
4. ¿Se sintió cansado, o tuvo menos energía de lo normal?				
5. ¿Tuvo poco apetito (o comió demasiado)?				
6. ¿Se tuvo lastima así mismo – que es un fracaso o una decepción para otros?				
7. ¿Ha tenido problemas para pensar, concentrarse o tomar decisiones?				
8. ¿Ha sentido que se moviliza o habla muy lento? O lo opuesto – sintió una rapidez, inquietud o impaciencia?				
9. ¿Ha pensado en lastimarse, o que sería mejor si no existiera?				

Si usted es una mujer que ha dado a luz en los últimos 12 meses, favor de también contestar las siguientes preguntas.

10. ¿Se sintió desinteresada por su bebé?				
11. ¿Sintió que no puede cuidar a bebé?				
12. ¿Tuvo pensamientos temerosos sobre su bebé?				
13. ¿Pensó en lastimarse, lastimar a su bebé o a otros?				
14. ¿Vio cosas o escuchó voces que no existían?				
15. ¿Pensó que era una mala madre?				

¡No está solo!

¿Usted o alguien que usted conoce ha pensado en suicidarse?
¿O teme que puede lastimar a su bebé o a otra persona?

• **EN UNA EMERGENCIA LLAME AL 911.**

O acuda a la sala de emergencia del hospital más cercano.

• Llame al 311 o al 800—LifeNet (800-543-3638)

• Español: 877-AYUDESE (877-298-3373)

• Idiomas asiáticos: 877-990-8585 (mandarín, cantonés, coreano)

• **New York Foundling Crisis Nursery: Llame al 311 o al 212-886-4000**

VOLUMEN 10, NÚMERO 4

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#87 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

**Departamento de Salud y Salud Mental
de la Ciudad de Nueva York**
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134



CÓMO SENTIRSE MEJOR LA DEPRESIÓN

LLAME AL
311

Para servicios no urgentes en la Ciudad de Nueva York.
Interpretación telefónica en más 170 idiomas