

Comience a hacer actividades o ejercicios físicos moderados. Vaya al cine o a algún otro evento o actividad que solía disfrutar. Participe en actividades religiosas, sociales o de otro tipo.

Asígnese metas realistas.

Divida las tareas grandes en tareas pequeñas, establezca algunas prioridades y haga lo que pueda cuando pueda.

Trate de pasar tiempo con otras personas y elija amistades y/o familiares de confianza como confidente. Trate de no aislarse y deje que la ayuden.

Su ánimo mejorará poco a poco, no de inmediato. No espere salir de su depresión en un "abrir y cerrar de ojos". Frecuentemente, durante el tratamiento de la depresión, el sueño y el apetito comenzarán a mejorar antes de que desaparezca su estado de ánimo deprimido.

Posponga las decisiones importantes, tales como casarse, divorciarse o cambiar de trabajo, hasta que se sienta mejor. Hable sobre sus decisiones con otras personas que la conozcan bien y tengan una visión más neutral de su situación.

Recuerde que los pensamientos positivos reemplazarán a los pensamientos negativos a medida que su depresión responda al tratamiento.

Proyecto:
**“Campaña para el autocuidado
y el bienestar de las mujeres”**

Subvencionado por la Consejería de Gobierno
de Igualdad y Participación Ciudadana



Organiza:



Colabora:



Trastornos Psicológicos
DEPRESIÓN

¿QUÉ ES?

El hecho de sentirse triste, “deprimida”, de tener pensamientos negativos o dificultad para dormir no significa necesariamente que usted sufra una depresión. Los momentos de “depresión”, de tristeza, de duda o de cuestionamiento forman parte de la vida.

La depresión es una enfermedad mental. Para hablar de depresión y, por lo tanto, de enfermedad, se requiere una serie de requisitos que deben ser diagnosticados por especialistas en la materia.

¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

No todas las mujeres con enfermedades depresivas presentan los mismos síntomas. Además, la gravedad, frecuencia y duración de los síntomas pueden variar según la persona y su enfermedad en particular.

Los síntomas de la depresión incluyen:

Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o “vacío”.

Sentimientos de desesperanza y/o pesimismo.

Irritabilidad, inquietud, ansiedad.

Sentimientos de culpa, inutilidad y/o impotencia.

Pérdida de interés en las actividades o los pasatiempos que antes resultaban placenteros, incluso las relaciones sexuales.

Fatiga y falta de energía.

Dificultad para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones.

Insomnio, despertar durante la noche o hipersomnia (dormir demasiado).

Comer demasiado o perder el apetito.

Pensamientos suicidas, intentos de suicidio.

Dolores o malestares persistentes, dolores de cabeza, retorcijones en el estómago (cólicos) o problemas digestivos que no se alivian, ni siquiera con tratamiento.

¿QUÉ TRATAMIENTOS HAY?

El tratamiento para los problemas de depresión depende del nivel de la misma, del tipo de trastorno que se padezca y del historial médico de la persona.

A menudo, el tratamiento puede incluir la ingesta de medicamentos antidepresivos (como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina y los antidepresivos tricíclicos).

La asistencia psicológica o psicoterapia es otro tratamiento común. La psicoterapia puede ser la mejor opción para tratar la depresión leve y moderada. Pero, es posible que para los casos graves de depresión o para ciertas personas, la psicoterapia no sea suficiente, por lo que la vía más efectiva consiste en la combinación de ésta con la ingesta de medicamentos.

También se pueden acompañar los métodos tradicionales con las terapias de medicina alternativa o complementaria (MAC), algunas de las cuales pueden ayudar a mejorar los síntomas de la depresión, como pueden ser la actividad física regular, que aumenta los niveles de químicos del cerebro que controlan el estado anímico (muchos estudios muestran que todos los tipos de actividad física, incluso yoga y Tai Chi, ayudan a mejorar la salud mental de las mujeres); y la fitoterapia que consiste en la utilización de plantas medicinales que aportan beneficios al organismo, siempre bajo la estrecha supervisión de especialistas.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA PREVENCIÓN

Es muy común que una persona con depresión se sienta agotada, impotente y sin esperanza. Hacer algo para ayudarse a sí misma puede ser muy difícil, pero es importante que se dé cuenta de que estos sentimientos son parte de la depresión y no reflejan las circunstancias reales. A medida que comience a reconocer su depresión y comience con un tratamiento, los pensamientos negativos desaparecerán. Mientras tanto, puede hacer lo siguiente: