



## Cómo manejar los síntomas de la depresión



### En un vistazo

- Recuperarse de la depresión es algo que puede tomar tiempo, así que tenga paciencia, siga su tratamiento y enfóquese en vivir un día a la vez.
- Unos pocos cambios en su estilo de vida y su mentalidad pueden ayudarlo a controlar los síntomas de la depresión y aprender a mantenerla a raya.
- Manténgase en forma y saludable, forme un círculo de buenos amigos que lo apoyen y aprenda algunas técnicas simples de relajación.



## Cómo manejar los síntomas de la depresión

Para algunas personas, los episodios recurrentes de depresión pueden ser un desafío para toda la vida. Si bien los medicamentos y el asesoramiento pueden aliviar los síntomas, algunos cambios clave en el estilo de vida pueden ayudarlo a controlar la afección a largo plazo. En esta hoja informativa descubrirá cómo unos simples cambios en su estilo de vida pueden mantener la depresión a raya.



## La importancia del apoyo y la relajación

El aislamiento y la depresión a menudo van de la mano. Es por ello que es importante fortalecer sus relaciones con otras personas. Rodéese de personas que entiendan que a veces puede necesitar ayuda para mantener su estado de ánimo. Cuando no se sienta bien, haga un esfuerzo por expandir su círculo íntimo. Hable con colegas o vecinos. Algunos amigos cercanos pueden ayudarlo en momentos difíciles y apoyar sus esfuerzos para mantenerse saludable.

Demasiado estrés o malas tácticas de afrontamiento pueden desencadenar episodios depresivos. Así que trate de aprender y poner en práctica algunas técnicas de relajación. Los ejercicios de respiración profunda pueden ser suficientes para ayudarlo a superar un período estresante. Otras formas de relajación que pueden ayudar son:

- Clases de meditación
- Terapia de masajes
- Taichí
- Yoga
- Estiramientos suaves o caminar



## Mantenerse en forma y saludable

Algunos estudios sugieren que nuestro nivel de condición física puede afectar nuestro estado de ánimo. Y, en algunos casos, una mala alimentación y la falta de ejercicio pueden empeorar la depresión. Si se siente mal, solo una pequeña cantidad de ejercicio puede ayudarlo a aumentar sus niveles de endorfinas, las sustancias químicas del cerebro que lo hacen sentir feliz. (Si no ha estado físicamente activo durante algún tiempo, es una buena idea consultar a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio).

Además de hacer un poco de ejercicio suave, hay una serie de cosas que puede hacer para mantenerse saludable y sentirse bien:

- Dormir bien todas las noches.
- Manténgase hidratado.
- Reducir o eliminar el alcohol.
- Tomar un poco de luz solar todos los días.
- Deja de fumar.
- Limitar su consumo de cafeína.
- Comer una dieta balanceada.
- Hacer algo que disfrute.



## Siga su tratamiento y viva un día a la vez

El tratamiento para la depresión suele ser sutil y acumulativo. Su médico puede recetarle antidepresivos, asesoramiento o una combinación de ambos. Puede tomar tiempo para llegar a sentir los beneficios del tratamiento, así que sea paciente. Si le recetan medicamentos, no deje de tomarlos sin hablar primero con su médico, incluso si de repente se siente mejor, ya que esto puede empeorar sus síntomas.

Si comienza a sentirse peor o le preocupa que pueda lastimarse a sí mismo o a otra persona, llame a su médico de inmediato. Si siente que ha pasado demasiado tiempo sin ningún resultado, hable también con su médico. No todos los antidepresivos funcionan para todas las personas y es posible que decida cambiar su receta o ajustar la dosis. Recuerde que el médico trabaja con usted como un equipo, para ayudarlo a sentirse mejor, así que manténgalo informado siempre.

Ya sea que tenga un día bueno o malo, no sea duro consigo mismo. La depresión es más que un mal humor: es una enfermedad física que puede tardar un tiempo en curarse. Algunos días pueden ser más brillantes que otros, pero las cosas mejorarán. Incluso si sus síntomas están disminuyendo, aún puede tener días malos, todos los tienen. Así que viva un día a la vez y concéntrese en su tratamiento y en mantenerse saludable. Con el tiempo, su estado de ánimo comenzará a mejorar de manera más consistente y encontrará algo para disfrutar todos los días de la semana.



## Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

# Optum

**Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC