



Cómo manejar los síntomas de la depresión



De un vistazo

- Puede tomar tiempo recuperarse de la depresión, así que tenga paciencia, siga con su tratamiento y viva un día a la vez.
- Algunos cambios en su mentalidad y estilo de vida pueden ayudarle a manejar los síntomas de la depresión y enseñarle a mantenerla bajo control.
- 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 de toda la vida. Y 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 a raya la depresión.



La importancia del apoyo y de la relajación

El aislamiento y la depresión a menudo van de la mano. Así que fortalezca 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 ampliar su círculo íntimo. Hable con colegas o vecinos. Algunos amigos cercanos pueden ayudarlo a atravesar los momentos difíciles y apoyar sus esfuerzos por mantenerse saludable.

El exceso de estrés, o las tácticas de superación ineficaces, pueden desencadenar episodios depresivos. Por lo tanto, trate de aprender y practicar 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 masaje
- Taichí
- Yoga
- Estiramiento suave o caminata



Manténgase 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, con solo un poco de ejercicio puede estimular sus niveles de endorfinas, las sustancias químicas del cerebro que le producen felicidad. Si hace un tiempo que no hace actividad física, es conveniente que consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio.

Además de hacer algunos ejercicios suaves, hay varias cosas que puede hacer para mantenerse saludable y sentirse bien.

- Dormir bien cada noche.
- Reducir o eliminar el alcohol.
- Dejar de fumar.
- Seguir una dieta equilibrada
- Hidrátese.
- Exponerse al sol un rato todos los días.
- Limitar la ingesta de cafeína.
- Hacer alguna actividad que disfrute.



Adhiérase a su tratamiento y viva un día a la vez

El tratamiento para la depresión generalmente es sutil y acumulativo. Es posible que su médico le recete antidepresivos, terapia o una combinación de ambos. Comenzar a sentir los beneficios del tratamiento puede llevar un tiempo, así que tenga paciencia. Y si le recetan medicamentos, no deje de tomarlos sin consultar primero a su médico —aunque de repente se sienta mejor— ya que, si lo hace, sus síntomas podrían empeorar.

Si comienza a sentirse peor, o le preocupa la posibilidad de hacerse daño o de hacerle daño a otra persona, llame a su médico inmediatamente. Si piensa que ha pasado demasiado tiempo sin notar ningún resultado, también hable con su médico. No todos los antidepresivos les dan resultado a todas las personas, y es posible que su médico decida cambiarle el medicamento o la dosis. Recuerde que su médico y terapeuta trabajan con usted en equipo para ayudarle a sentirse mejor, así que siempre manténgalos informados.

Ya sea que usted tenga un día bueno o un día malo, trate de no exigirse demasiado. La depresión es mucho más que sentirse decaído, es una enfermedad física que puede llevar un tiempo en curarse. Puede que algunos días sean más alegres que otros, pero las cosas mejorarán. E incluso si sus síntomas se están aliviando, aún podría tener algunos días malos, como todo el mundo. Así que vaya un día a la vez y concéntrese en su tratamiento y en mantenerse saludable. Con el tiempo, su estado de ánimo comenzará a mejorar cada vez más y encontrará algo para disfrutar cada día de la semana.



Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.



Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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