

Cómo afrontar los síntomas de la depresión



En pocas palabras

- Puede llevar bastante tiempo recuperarse de la depresión, así que tenga paciencia, cumpla con su tratamiento y viva el día a día.
- Hacer algunos cambios en su estilo de vida y en su mentalidad puede ayudarlo a afrontar los síntomas de la depresión y aprender a controlarla.
- Manténgase saludable y en forma, rodéese de buenos amigos que lo apoyen y aprenda algunas técnicas sencillas de relajación.



Cómo afrontar los síntomas de la depresión

Para algunas personas, los episodios depresivos recurrentes pueden ser un desafío durante toda su vida. Si bien los medicamentos y el acompañamiento terapéutico pueden aliviar los síntomas, hacer algunos cambios clave en el estilo de vida puede ayudarlo en el manejo de la afección a largo plazo. En esta hoja informativa podrá ver cómo unos simples cambios en su estilo de vida pueden ayudarlo a controlar la depresión.



La importancia del apoyo emocional y la relajación

El aislamiento y la depresión suelen ir de la mano. Por eso es recomendable fortalecer las relaciones con otras personas. Rodéese de personas que comprendan que, a veces, usted puede necesitar ayuda para mantenerse de buen ánimo. Cuando no se sienta bien, esfuércese por ampliar su círculo íntimo.

Hable con sus compañeros de trabajo o sus vecinos. Sus amigos más cercanos pueden ayudarlo en los momentos difíciles e incentivarlo a mantenerse saludable.

El exceso de estrés o no tener buenos mecanismos de afrontamiento pueden desencadenar episodios depresivos. Por eso es importante aprender algunas técnicas de relajación y practicarlas. Los ejercicios de respiración profunda podrían ayudarlo a superar un período de estrés. Estos son otros métodos de relajación que pueden ser de mucha ayuda:

- clases de meditación
- yoga
- masaje terapéutico
- estiramiento suave y caminatas
- taichí



Manténgase saludable y en forma

Algunos estudios sugieren que nuestro estado físico puede afectar nuestro estado de ánimo. Y, en algunos casos, una mala alimentación y la falta de ejercicio pueden empeorar la depresión. Hacer un poco de ejercicio cuando uno se siente mal puede aumentar el nivel de endorfinas, que son las sustancias químicas del cerebro que producen la felicidad. (Si hace tiempo que no hace actividad física, es recomendable consultar con su médico antes de empezar a ejercitarse).

Además de hacer un poco de ejercicio, hay varias cosas que usted puede hacer para sentirse bien y mantenerse saludable:

- descansar bien por la noche
- reducir o eliminar el alcohol
- dejar de fumar
- tener una dieta equilibrada
- mantenerse hidratado
- tomar un poco de sol todos los días
- limitar el consumo de cafeína
- hacer algo que le genere disfrute



Cumpla con su tratamiento y viva el día a día

El tratamiento para la depresión suele tener resultados sutiles y acumulativos. Su médico puede recetarle antidepresivos, indicarle acompañamiento terapéutico o recomendarle una combinación de ambos. Ver los beneficios de un tratamiento puede llevar tiempo, así que tenga paciencia. Y si le recetan medicamentos, no deje de tomarlos sin consultar primero con su médico, incluso si de pronto comienza a sentirse mejor, ya que los síntomas pueden empeorar.

Si comienza a sentirse peor o tiene miedo de lastimarse o de lastimar a otra persona, llame a su médico de inmediato. Si cree que ha pasado demasiado tiempo sin ver resultados, hable con su médico. No todos los antidepresivos funcionan igual en todas las personas, por lo que su médico puede decidir cambiar de medicamento o modificar la dosis. Recuerde que el médico y usted son un equipo y que trabajan juntos para ayudarlo a sentirse mejor, así que siempre mantenga al médico informado.

Tanto si está teniendo un buen día o está atravesando un mal momento, sea amable con usted mismo. La depresión es más que estar de mal humor, es una enfermedad física que puede tardar un tiempo en curarse. Algunos días serán más felices que otros, pero todo irá mejorando. Incluso si sus síntomas están disminuyendo, es posible que tenga días malos; todos tenemos días malos. Así que viva el día a día, paso a paso, y concéntrese en su tratamiento y en mantenerse saludable. Con el tiempo, su estado de ánimo empezará a mejorar de forma más sostenida y encontrará motivos para disfrutar todos los días de la semana.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.



Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono de los servicios locales de emergencias o diríjase al departamento de accidentes y emergencias más cercano. Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones, y que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.