

pero tener un plan puede ser un buen punto de partida.

- ✓ Horar una cita con su proveedor de atención primaria / médico
- ✓ Busque asesoramiento individual o grupos de apoyo
- ✓ Ten paciencia contigo mismo
- ✓ Encuentra un amigo(a) o familiar para apoyo y aliento
- ✓ Coma de bien salud, limite cafeína, descansa y haga ejercicio regularmente
- ✓ Respira hondo, estírate o medita
- ✓ Salir afuera, estar activo o simplemente disfrutar en el aire fresco
- ✓ Evitar el consumo excesivo de alcohol, tabaco, y sustancias

Porfavor, si tiene sentimientos suicidas, no dude en llamar al 911 o acudir a un centro de atención urgente o a la sala de emergencias de un hospital para recibir asistencia inmediata.

#### RECUERDA

Superar la depresión no se trata de fuerza de voluntad. No puedes simplemente “salir de eso.”La depresión a menudo requiere medicación para restaurar la función cerebral normal.

Comuníquese con su proveedor de atención médica o un consejero para obtener ayuda.

Qué pasos tomará hoy para comenzar a sanar y vivir la vida más lleno?



Autoevaluación de La Depresión  
Health & Wellness

## Autoevaluación de La Depresión

Los sentimientos persistentes de IMPOTENCIA y DESESPERANZA pueden indicar depresión.

Es normal estar triste o cansado(a) de vez en cuando por razones desconocidas(as.) Para muchas personas, estos sentimientos desaparecerán o desvanecerse poco a poco después de unos días. Sin embargo, la depresión clínica es diferente y puede afectar todas las áreas de la vida por un tiempo extendido.

### PREGUNTAS

¿Estas preocupado(a) que puedes estar luchando contra la depresión? Haga un círculo a "S" o "N" para descubrir.

- S  N ¿Ha perdido interés en las actividades que antes disfrutaba?
- S  N ¿Estas perdiendo el sueño, luchando or dormir, o estas dormiendo mucho?
- S  N ¿Estas adormecido, o te falta energia para pasar el dia?
- S  N ¿Estas más irritable, distraído(a), o agotado(a) de lo normal?
- S  N ¿Te encuentras que estas comiendo muy poco o demasiado mucho?
- S  N ¿Te sientes como un fracaso o le fallaste a otros?
- S  N ¿Tienes dificultades para concentrarte en el trabajo o actividades?
- S  N ¿Usted o otras personas he notado que estas moviendo o hablando más despacio?
- S  N ¿Tienes pensamientos de la muerte o hacerte daño de alguna manera?

Si respondio afirmativamente a varias de estas preguntas, es posible que estés luchando contra la depresión.

### TIPOS DE DEPRESIÓN

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Disordens Mentales, (5th ed.; DSM-5-TR; American Psychiatric Association,2022), hay varios tipos de depresión, incluido el

Trastorno Depresivo Mayor, Depresión Estacional, Dysthymia o Depresivo Persistente, Premenstrual Disforic Disorden.

### Trastorno Depresivo Mayor

Los symtomas estaria presentes al menos de dos semanas junto con un estado de ánimo deprimido o falta de interés en las actividades que antes disfrutaba.

### Depresión Estacional

Previamente conocido como 'Trastorno Afectivo Estacional,' el criterio es similar al Desconter Mayor Depresivo. La diferencia principal es que los aumentan en diferentes temporadas (mas común en invierno.) Se cree que esto se debe por cambios ambientales y químicos.

### Dysthymia o Depresión Persistente Disorden

Un estado de ánimo depresivo que ocurre la mayoría de los días durante un periodo de dos años.

### Premensual Disforic Disorden

Mujeres pueden luchar con symtomas una semana antes del inicio de la menstruación, que luego mejoran o desaparecen cuando comienza la menstruación.

### Disorden de Ajuste

Dificultades continuas para adaptarse a los principales factores de estres en la vida, especialmente despues de 3 meses.

### El Disorden de Ajuste con Ánimo Deprimido

El Disorden de Ajuste puede ser junto con un estado de "ánimo deprimido," y eso significa que uno lucha con el estado de ánimo bajo y otros de depresión durante este tiempo, pero no cumple con los criterios para otro disorden del estado de ánimo.

### PASOS DE ACCIÓN

La recuperación de la depresión lleva tiempo,