

La depresión: consejos para ayudarse a sí mismo

Mientras sus proveedores de atención médica le dan tratamiento para la depresión, usted también puede ayudarse a sí mismo. Recuerde que tiene una enfermedad que le afecta en el aspecto físico, emocional, mental y social. Recuperarse por completo llevará tiempo. Cuide el cuerpo y la mente y tenga paciencia consigo mismo mientras se recupera.

Cuidado personal

- **Infórmese.** Lea sobre las opciones de tratamiento y de medicamentos. Si tiene fuerzas, asista a conferencias locales o a grupos de apoyo. Haga una lista de sitios web y libros útiles y úsela cuando la necesite. Esta enfermedad no es culpa suya. No se culpe por la depresión.
- **Controle los primeros síntomas.** Si nota que los síntomas regresan, atraviesa situaciones que lo deprimen o identifica otros factores que pueden llevarlo a la depresión, busque ayuda cuanto antes. Pida a su familia y amigos de confianza que supervisen su comportamiento y le avisen si notan algo que les inquiete.
- **Colabore con su proveedor.** Busque un proveedor que le genere confianza. Sea sincero con esa persona. Comparta información sobre su tratamiento para la depresión y su reacción a los medicamentos. Tal vez deba probar varios antes de encontrar el adecuado para usted.
- **Esté preparado para una crisis.** Sepa qué hacer si tiene una crisis. Tenga a mano el número de teléfono de una línea directa para crisis. Sepa dónde están los centros de atención de urgencia y los departamentos de emergencias más cercanos de la comunidad donde vive.
- **Posponga las decisiones importantes.** La depresión puede nublarle el juicio. Espere a sentirse mejor antes de tomar decisiones importantes para su vida. Por ejemplo, cambiar de trabajo, mudarse, hacer una compra costosa, casarse o divorciarse.
- **Sea paciente.** Recuperarse de la depresión es un proceso. No se desanime si no se siente mejor de inmediato.
- **No se exija demasiado.** La depresión quita energía y dificulta la capacidad de concentración. Por lo tanto, no podrá hacer todas las cosas que hacía antes. Establezca objetivos razonables y haga lo que pueda para alcanzarlos.
- **Pase tiempo con otras personas.** No se aíle de los demás. Si lo hace, se sentirá peor. Trate de pasar tiempo en compañía de otras personas. Participe también en actividades divertidas cuando pueda. Vaya a ver una película, un partido, un servicio religioso o un evento social. Hable francamente con personas de confianza. Acepte la ayuda que le ofrezcan.

Cuide su cuerpo



A menudo, las personas que tienen depresión dejan de cuidarse. Eso empeora aún más sus problemas. Durante el tratamiento, y después, es importante que recuerde lo siguiente:

- **Ejercicio.** Es una manera excelente de cuidar el cuerpo. Los estudios indican que también ayuda a combatir la depresión. Procure hacer 30 minutos de actividad moderada por día. Caminar durante períodos breves (de 5 a 10 minutos) es una buena manera de empezar, pero cualquier cosa que lo ponga en movimiento (jardinería, limpiar la casa) cuenta.
- **No consuma drogas ni alcohol.** Quizá le den alivio a corto plazo. Sin embargo, con el tiempo, solo agravarán sus problemas.
- **Trate de reducir el estrés.** Pida a su proveedor de atención médica que le recomiende ejercicios y técnicas de relajación para aliviar el estrés. Considere la posibilidad de hacer actividades como meditación, yoga, relajación muscular progresiva o tai chi.
- **Aliméntese bien.** Una dieta sana y bien equilibrada ayuda a mantener la salud de su cuerpo.
- **Duerma lo suficiente.** Trate de dormir 8 horas todas las noches. Dormir demasiado o muy poco pueden causar otros problemas físicos y emocionales.

© 2000-2025 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

Depression: Tips to Help Yourself

As your healthcare providers help treat your depression, you can also help yourself. Keep in mind that your illness affects you emotionally, physically, mentally, and socially. So full recovery will take time. Take care of your body and your soul. And be patient with yourself as you get better.

Self-care

- **Educate yourself.** Read about treatment and medicine options. If you have the energy, go to local conferences or support groups. Keep a list of useful websites and helpful books and use them as needed. This illness is not your fault. Don't blame yourself for your depression.
- **Manage early symptoms.** If you notice symptoms returning, have triggers, or find other things that may lead to a depressive episode, get help as soon as possible. Ask trusted friends and family to watch your behavior. They can let you know if they see anything of concern.
- **Work with your provider.** Find a provider you can trust. Talk honestly with that person. Share information on your treatment for depression and your reaction to medicines. You may need to try different medicines before finding the right one.
- **Be prepared for a crisis.** Know what to do if you have a crisis. Keep the phone number of a crisis hotline handy, or save it in your cellphone. Know where your community's urgent care centers and the closest emergency department are.
- **Hold off on big decisions.** Depression can cloud your judgment. So wait until you feel better before making major life decisions. These include changing jobs, moving, making a big purchase, or getting married or divorced.
- **Be patient.** Recovering from depression is a process. Don't be discouraged if it takes some time to feel better.
- **Keep it simple.** Depression saps your energy and focus. So you won't be able to do all the things you used to do. Set small goals and do what you can.
- **Be with others.** Don't isolate yourself—you'll only feel worse. Try to be with other people. And take part in fun activities when you can. Go to a movie, ballgame, religious service, or social event. Talk openly with people you can trust. And accept help when it's offered.

Take care of your body



People with depression often lose the desire to take care of themselves. That only makes their problems worse. During treatment and after, make a point to:

- **Exercise.** It's a great way to take care of your body. And studies have shown that exercise helps fight depression. Aim for 30 minutes of moderate activity a day. Walking in small blocks of time (5 to 10

minutes) is a good way to start. But anything that gets you moving (gardening, house cleaning) counts.

- **Not use drugs or alcohol.** These may ease the pain in the short term. But they'll only make your problems worse in the long run.
- **Get relief from stress.** Ask your healthcare provider for relaxation exercises and methods to help ease stress. Consider things like meditation, yoga, progressive muscle relaxation, or tai chi.
- **Eat right.** A balanced and healthy diet helps keep your body healthy.
- **Get enough sleep.** Aim for 8 hours per night. Too much or too little sleep can cause other physical and emotional problems.