



### ¿Qué debo saber?

La depresión es diferente para cada persona que la padece. Sentirse triste, malhumorado o deprimido de vez en cuando es una respuesta emocional normal ante los acontecimientos de la vida. Sin embargo, algunas personas experimentan estos sentimientos de manera intensa, durante largos periodos (semanas, meses o, incluso, años) y, muchas veces, sin ninguna razón aparente. Es allí cuando es importante consultar a un profesional de atención médica con licencia y analizar posibles planes y enfoques de tratamiento.

### Evaluación

- ¿Ha cambiado su comportamiento? Por ejemplo, ha dejado de hacer cosas que solía disfrutar, evita los entornos sociales y el contacto con familiares o amigos, depende del alcohol y/o medicamentos, tiene dificultad para concentrarse, sus hábitos alimenticios han cambiado.
- ¿Ha experimentado cambios continuos en el sueño; por ejemplo, duerme demasiado o muy poco?
- ¿Se siente culpable, abrumado, irritable, frustrado, inseguro, infeliz, indeciso o triste?
- ¿Tiene pensamientos como «Soy un fracaso», «No valgo nada», «No vale la pena vivir» o «La gente estaría mejor sin mí»?
- ¿Está constantemente cansado, se siente enfermo y decaído?
- ¿Tiene una afección física que desencadene inquietudes o problemas de sueño?

### Autocuidado

- Dedique un momento para hacer actividad física regularmente, cualquiera que le resulte agradable.
- Mantenga patrones de sueño más regulares.
- Mantenga hábitos de alimentación saludables y nutritivos.
- Practique meditación consciente, como ejercicios de respiración profunda. Aprenda técnicas para autocalmarse.
- Póngase en contacto con su familia, amigos y participe en salidas sociales positivas.
- Viva en gratitud: escriba 2 o 3 cosas por las que está agradecido cada día.
- Pase tiempo al aire libre en entornos naturales.

### Recurso

- Comuníquese sin cargo con el servicio de asesoramiento confidencial del [Programa de asistencia para empleados](#).
- Si no está seguro por dónde empezar, hable con su médico de cabecera.
- Hable con un amigo de confianza o un familiar.
- Únase a un grupo de apoyo local o foro en línea.
- Esté abierto a las opciones de tratamiento que pueden incluir terapia o medicamentos.
- Explore otros tipos de terapias: enfoques cognitivo-conductuales, activación del comportamiento, artes creativas y terapias asistidas por animales.

### ¿Desea obtener más información?

- [Harvard Medical School Special Health Report – Understanding Depression \(Informe de salud especial de la Escuela de Medicina de Harvard: Comprender la depresión\)](#).
- Beyond Blue: <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/depression>.
- Heads Up: <https://www.headsup.org.au/your-mental-health/mental-health-conditions>.