

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 aíse 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.

© 2000-2026 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.