

Cómo puede ser su recuperación de la depresión



A medida que comienza a sentirse mejor

A medida que los síntomas de la depresión se manifiestan con menor frecuencia, usted puede preguntarse qué le depara el futuro. Podría preguntarse durante cuánto tiempo tendrá que estar en tratamiento. El objetivo del tratamiento es que ya no sienta síntomas de depresión. Para lograrlo, el profesional sanitario tal vez quiera que usted siga en tratamiento incluso después de que se sienta mejor. **Esto podría significar que debe seguir en tratamiento durante varios años.**

Cómo manejar los desafíos

Usted puede tener un “mal día” de vez en cuando, incluso después del tratamiento. **Todavía podría tener pensamientos negativos de tanto en tanto.** Cuando esto le ocurra, pruebe algunos de los métodos saludables para afrontarlos que lo hayan ayudado antes. Hable con su profesional sanitario sobre algún método que pueda ayudarle.

Por ejemplo:

Si se siente mejor cuando está con amigos

Salga a ver una película con ellos

Si le sirve hablar con otras personas que tienen depresión

Participe en un grupo de apoyo para saber que no está solo



Siempre puede encontrar apoyo a su alrededor

Si en algún momento siente que va a darse por vencido o que podría hacerse daño, actúe. **Llame al 911**, llame a su profesional sanitario o vaya a la sala de urgencias inmediatamente.

También puede llamar a la National Suicide Prevention Lifeline (Red Nacional de Prevención del Suicidio) al 1-800-273-8255.

Cómo conocer sus síntomas y sus desencadenantes

Algunas veces, incluso después de sentirse mejor, la depresión puede regresar. Es bueno saber cuáles son los acontecimientos que pueden causar síntomas de depresión. Estos se llaman desencadenantes. El siguiente cuadro puede ayudarle a detectar los signos de depresión y sus desencadenantes. Esto puede ayudarle a manejar mejor la depresión.

Marque las casillas que se relacionan con usted y comparta cualquier inquietud con su profesional sanitario o un amigo de confianza.



Mis síntomas

- Tengo malestares y dolores
- No puedo dormir o duermo demasiado
- Como demasiado o no como lo suficiente
- No quiero estar con otras personas
- Me siento culpable, intranquilo, irritable o cansado con frecuencia
- _____
- _____

Mis desencadenantes

- Estrés en el trabajo o en casa
- Falta o exceso de sueño
- Cambios, como comenzar un nuevo empleo, casarse o mudarse
- Problemas de dinero o presiones de tiempo
- Pérdida de un ser querido
- _____
- _____

Pasos que puedo tomar

- Coordinar una cita con mi profesional sanitario
- Seguir tomando el medicamento exactamente como me recetaron
- Buscar apoyo de familiares, amigos, asesores de salud mental o un grupo de apoyo
- Seguir adelante con los cambios saludables en el estilo de vida
- Practicar el manejo del estrés
- _____
- _____



Otros recursos

Consulte estas organizaciones para obtener más información acerca de la depresión o cómo buscar ayuda:

Depression and Bipolar Support Alliance

(Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar)
dbsalliance.org | 1-800-826-3632

National Suicide Prevention Lifeline

(Red Nacional de Prevención del Suicidio)
suicidepreventionlifeline.org
1-800-273-8255

Para obtener más información acerca de la depresión, visite lillyforbetterhealth.com/en-espanol.

Todas las marcas registradas son propiedad de sus respectivos propietarios.

Material desarrollado por Lilly USA.

♻️ Impreso en papel reciclado posconsumo.

HE99220 1016 IMPRESO EN EE. UU. ©2016, Lilly USA, LLC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Lilly

The
HealthPlan