

Como puede usted hacerle frente

Convivir con una persona deprimida puede ser muy difícil. Las siguientes pistas pueden ayudarle.

- Discuta el tema con su médico. Este podrá hacerle recomendaciones sobre su situación específica.
- Motive a su ser querido a seguir el tratamiento médico.
- Ame a la persona aunque deteste la enfermedad.
- Cuídese.
- No se avergüence de su ser querido. Tenga en cuenta que nadie es de culpar por esto.
- Infórmese bien sobre el tema de las enfermedades mentales.
- Comparta sus pensamientos y sentimientos con el resto de su familia o grupo de apoyo. Sentir culpa, rabia y tristeza es normal.
- No pierda la paciencia. Anime a su ser querido a poner de su parte.
- Recuerde que su ser querido puede recuperarse.

Recursos

Visite el portal de CareFirst BlueCross BlueShield: www.carefirst.com/salud

National Alliance for the Mentally Ill (Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales)

Colonial Place Three
2107 Wilson Blvd., Suite 300
Arlington, VA 22201
800-950-NAMI
www.nami.org/espanol

National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental)

6001 Executive Boulevard
Room 8184 MSC9663
Bethesda, MD 20892
1-888-ANXIETY
www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/healthtopics

CareFirst 
BlueCross BlueShield

www.carefirst.com

CareFirst BlueCross BlueShield is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.
© Registered trademark of the Blue Cross and Blue Shield Association.
® Registered trademark of CareFirst of Maryland, Inc.



Cuando un Ser Querido Sufre de Depresión





Cuando un Ser Querido Sufre de Depresión

¿Alguno de sus seres queridos se ha estado sintiendo triste o vacío durante las últimas semanas hasta el punto de que sus actividades cotidianas tales como el trabajo, el sueño o las relaciones sociales se han visto afectadas? Es posible que esa persona esté sufriendo de depresión. Otros síntomas que puede presentar son:

- Sensación de inutilidad, desesperanza o sentimiento de culpa
- Fatiga, pérdida de energía
- Cambios importantes en el peso o el apetito
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Irritabilidad, inquietud, incomodidad
- Pensamientos de muerte o suicidio

Cualquier persona puede caer en depresión, y cuando ésto sucede, el resto de la familia puede verse afectada.

Si alguno de sus seres queridos se encuentra deprimido, usted puede llegar a sentir temor, tensión o enojo. Es importante que sepa que no se encuentra solo y que con el tratamiento adecuado las personas deprimidas pueden aliviarse.

Claves para ayudar a alguien que sufre de depresión

Comprensión

Dedique tiempo a informarse sobre la depresión. Entre más la comprenda, mejor puede ayudar a su ser querido.

Paciencia

Tenga en cuenta que la mejoría no sucede de la noche a la mañana. Recuperarse toma tiempo, pero con el tratamiento adecuado se alcanza el bienestar.

Apoyo

La depresión hace que las personas se sientan completamente solas. Hágale sentir a su ser querido que usted está allí para apoyarle y ayudarlo con el plan de tratamiento recomendado por el médico.

Como obtener ayuda

Tratamiento

Existen diferentes formas de tratar la depresión. El médico le recomendará el tratamiento que considere adecuado según los síntomas del paciente.

Psicoterapia

La psicoterapia también se conoce como consejería o terapia de conversación. Allí, el profesional de salud hace que el paciente hable sobre sus sentimientos para así poder encontrar la causa de la depresión y ayudarlo a encontrar la manera de superarla.

Terapia con medicinas

El médico puede recetarle medicamentos para ayudarlo a resolver el desequilibrio químico presente en el cerebro y que ocasiona la depresión. La terapia con medicinas puede durar varios meses, siendo un año lo

recomendable. Aunque es posible que el paciente comience a sentirse mejor luego de varias semanas de tratamiento, es importante que continúe el tratamiento durante el tiempo que el médico recomiende. Esto ayuda a prevenir la recaída.

Si alguno de sus seres queridos se encuentra deprimido, el primer paso que debe dar es consultar al médico de cabecera. El o ella pueden orientarlo mejor sobre los recursos disponibles.

