

Conozca los síntomas de depresión

Todos nos sentimos desanimados a veces. La melancolía es una parte natural de la vida. Pero un período de tristeza intensa o que se prolonga más que un par de semanas es algo diferente. Puede ser un signo de depresión. La depresión es una enfermedad grave. No es un signo de debilidad. No es una elección ni un defecto del carácter. Tampoco es algo que puede solucionarse fácilmente. La mayoría de las personas que padecen depresión necesitan tratamiento para mejorar. La depresión puede perturbar la vida de sus familiares y amigos. Si conoce a alguien que pueda estar deprimido, averigüe qué puede hacer para ayudarlo.



Síntomas de depresión

Las personas deprimidas pueden manifestar estos síntomas:

- Sentimientos de infelicidad, tristeza, depresión o angustia casi todo el día, casi todos los días
- Sentimientos de desamparo, desesperanza o inutilidad
- Pérdida de interés en los pasatiempos, las amistades y las actividades que antes le daban placer
- Dificultad para dormir o dormir demasiado
- Subir o bajar de peso
- Sentir falta de energía o cansancio todo el tiempo
- Dificultad para concentrarse o para tomar decisiones
- Pérdida de interés en el sexo
- Síntomas físicos, como dolores de estómago, de cabeza o de espalda

Conozca los signos de gravedad

Nunca haga caso omiso a los comentarios suicidas de una persona. Ni a los comportamientos que pueden derivar en autolesiones. Los siguientes son algunos de los

signos de advertencia del suicidio:

- Amenazas o referencias al suicidio. Conversaciones donde se manifiestan deseos de autolesión o de lastimar a otros.
- Comentarios como "No molestaré por mucho más tiempo" o "Ya nada importa".
- Regalar sus pertenencias. O hacer un testamento o planes para el funeral.
- Comprar una pistola u otro tipo de arma.
- Almacenamiento de medicamentos
- Calma o animación repentinas e inexplicables tras un período de depresión.

Si nota alguno de estos signos, solicite ayuda inmediatamente. Llame a un proveedor de atención médica, a una clínica de salud mental o a una línea telefónica de ayuda contra el suicidio. Consulte qué debe hacer. En caso de emergencia, llame o envíe un mensaje de texto al 988. Se lo pondrá en contacto con un consejero de crisis capacitado de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio. Además, hay una opción de chat en línea disponible en www.suicidepreventionlifeline.org. La línea es gratuita y funciona las 24 horas, los 7 días de la semana. También puede llamar a la línea de ayuda al 800-273-TALK (800-273-8255).

Si le preocupa que su amigo pueda estar pensando en suicidarse, pregúntele. Hacer preguntas **no** provoca el suicidio. Si su amigo habla de suicidarse, ¡actúe de inmediato! Los pensamientos o las acciones suicidas no son una llamada inofensiva de atención. Son signos de estrés extremo y no deben ignorarse.

Si la amenaza es inmediata (su amigo tiene un plan y los medios para ejecutarlo), **llame o envíe un mensaje de texto al 988 . No deje a su amigo solo.** Elimine cualquier medio que pueda usar, como armas, sogas o reservas de pastillas.

Más información

- Línea para Mensajes de Texto ante una Crisis (envíe "HELLO" al 741741)
- [Institutos Nacionales de Salud Mental \(National Institutes of Mental Health\)](http://www.nimh.nih.gov), en www.nimh.nih.gov o al 866-615-6464
- [Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales \(National Alliance on Mental Illness\)](http://www.nami.org), en www.nami.org o al 800-950-6264
- [Mental Health America](http://www.mhanational.org), en www.mhanational.org o al 800-969-6642
- [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](http://www.suicidepreventionlifeline.org), en www.suicidepreventionlifeline.org o al 800-273-TALK (800-273-8255). O llame o envíe un mensaje de texto al 988