

# Depresión: Reduzca su Riesgo de que Regrese su Depresión

La depresión puede ir y venir. Cuando los síntomas de la depresión regresan, esto se llama una recaída. Recuerde, los síntomas de la depresión pueden incluir sentirse triste, sin esperanza, o perder interés o no disfrutar lo que antes disfrutaba.

Tal vez le cueste trabajo enfocarse, recordar cosas o tomar decisiones.

La depresión es diferente para todos.

Pero cuando se está sintiendo mejor, hay cosas que puede hacer para reducir la probabilidad de que regrese la depresión.

Aquí tiene algunas. Tome sus medicamentos exactamente de la manera indicada.

Llame a su doctor si piensa que tiene problemas con su medicamento. Por ejemplo, tal vez tenga efectos secundarios como dificultad para dormir.

O que sus síntomas no estén mejorando.

Tal vez haya un medicamento mejor que lo ayude. Continúe tomando su medicina, aunque mejoren sus síntomas. No deje de tomarlos sin antes consultar con su doctor. Si su depresión regresa una y otra vez, tal vez su doctor recomiende que tome medicamento por más tiempo. Siga yendo a sus citas con su consejero. Hable con su consejero si le cuesta trabajo atender a las citas o si piensa que las consultas no ayudan. Elija alimentos saludable.

Incluya frutas, vegetales, frijoles, y granos enteros en su dieta diaria. Muévase más. Agregando un poco de movimiento en su vida, puede ayudar a levantarlo.

Puede ser tan fácil como hacer más actividad hoy que ayer. Puede escoger casi todo, como caminar, correr, pedalear y nadar. ¡Trabajar en el jardín, como usar el rastrillo o la podadora y bailar también cuentan! Trate de dormir entre 8-10 horas diarias. Si evitar la cafeína antes de acostarse, apagar los dispositivos cuando menos media hora antes de acostarse, y apagar las luces no funcionan, es el momento de hablar con su doctor sobre cómo poder dormir mejor durante la noche. Evite el consumo de drogas ilegales o marihuana y beber alcohol. Si necesita ayuda para dejar de consumir alcohol o drogas, es importante que hable con su doctor. Consulte a su doctor de inmediato si tiene síntomas nuevos o siente que regresa su depresión. Y recuerde, si tiene sentimientos de hacerse daño, o lastimar a otra persona, busque ayuda de emergencia o llame o textee al 988 de inmediato.

Para algunas personas, la depresión vuelve a regresar sin una invitación o evento. Sencillamente puede regresar. Usted se conoce mejor que nadie así que, si se siente triste, ansioso o sin esperanza la mayoría del tiempo o más que solo unos cuantos días, llame a su doctor.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

**healthclips**<sup>®</sup>

# Depresión: Reduzca su Riesgo de que Regrese su Depresión

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

