

Depresión: 6 Maneras de Como Puede Afectar a tu Cuerpo

La depresión es una enfermedad que afecta cómo te sientes, lo que piensas y cómo actúas.

Muchas personas piensan que la depresión es un estado de ánimo o problema emocional.

Pero la depresión puede afectar tu cuerpo también, de muchas maneras.

Y a veces quizás notes los síntomas físicos de la depresión antes de ser consciente de cómo te sientes o pienses.

Estas son seis maneras de cómo afecta la depresión al cuerpo.

Uno: cuando estás deprimido, tu horario para dormir puede cambiar.

Tal vez duermas más de lo normal o que tengas dificultad para dormirte o permanecer dormido.

Dos: tu nivel de energía baja, así que puedes sentirte cansado todo el tiempo, sin importar cuánto descanses.

Tres: la depresión puede presentarse como dolor en tu cuerpo.

Tal vez tengas dolor muscular, de articulaciones, dolor de cabeza o de espalda.

Cuatro: tu apetito puede cambiar.

Tal vez tengas poco interés en comer y bajar de peso.

O que quieras comer más de lo normal o comer cosas reconfortantes y aumentes de peso.

Cinco: tal vez tu digestión también esté afectada.

Quizá tengas dolor de estómago, diarrea o estreñimiento.

Y seis: Puede ser que tu mente se nuble, especialmente si eres un adulto mayor.

Tal vez te cueste trabajo enfocarte, recordar cosas o tomar decisiones.

Si tienes dudas o inquietudes sobre la depresión, habla con tu doctor. Tal vez sugiera una medicina, consejo o ambos.

Hábitos de estilo de vida saludables como hacer ejercicio regularmente, comer bien, no beber alcohol, y dormir suficiente también pueden ser benéficos.

Pide apoyo a tu familia y amigos. Obtener tratamiento para la depresión no solo puede ayudar a levantar tu ánimo, también puede aliviar los síntomas físicos.

Para que puedas sentirte mejor por dentro por afuera.

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.



Depresión: 6 Maneras de Como Puede Afectar a tu Cuerpo

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.

