



Cómo hablar con su médico acerca de la depresión



Descripción general

Si se siente triste y desesperanzado, y si estos sentimientos no desaparecen, es posible que tenga depresión. La depresión es una enfermedad real. En la mayoría de los casos, las personas no mejoran por sí mismas. Pero pueden mejorar con tratamiento. Es posible que no le resulte cómodo decirle a su médico que se siente deprimido. Pero la verdad es que probablemente sea más fácil de lo que usted se imagina. Simplemente siga estos pasos.

Haga una cita

Primero, haga una cita. Simplemente levante el teléfono y llame al consultorio de su médico. Diga: "No me he sentido bien últimamente, y me gustaría hablar con un médico al respecto". O diga: "Creo que podría tener depresión y me gustaría recibir ayuda". Eso es todo lo que se necesita para iniciar el proceso.

Prepárese

Ahora, prepárese un poco. Anote los síntomas que ha tenido últimamente. La depresión puede causar muchos síntomas; por lo tanto, anote todo lo que no le parezca normal en usted. ¿Cuándo comenzó con los síntomas? ¿Qué tan severos son? ¿Los ha tenido antes? ¿Lo han tratado alguna vez? Anote todo cambio de vida reciente y las cosas que le causan estrés. Y haga una lista de todos los medicamentos que toma.

Traiga apoyo

Finalmente, cuando llegue el momento de su visita, vaya con la lista. Y considere la posibilidad de que lo acompañe un familiar o un amigo cercano, a modo de apoyo. A muchas personas, el apoyo les resulta muy útil. Durante su visita, su médico le examinará y hablará con usted acerca de lo que usted está sintiendo. Es posible que le realicen algunos análisis de laboratorio para descartar otras afecciones. Y es posible que lo envíen a ver a un profesional de la salud mental. Siga los consejos de su médico, de modo que pueda recibir la atención que necesita.



Interpretación actuarial en fotos

© 2018 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.