

Señales y Síntomas

La depresión es una condición médica seria que afecta sus pensamientos, sentimientos, estados de ánimo y puede tener un impacto en su salud física. La depresión no es igual para todos. A continuación encontrará señales y síntomas de la depresión que las personas pueden experimentar (Adaptado del Community Care Behavioral Health Organization).

- **Estado Depresivo.** Las personas que están deprimidas se sienten tristes y sin esperanza. Pueden sentir que se dan por vencidos, lloran mucho, se sienten vacíos, sin sentimientos. Algunas personas se sienten irritadas o pueden ponerse de mal genio.
- **Tienen menos interés o placer en las actividades.** Muchas personas con depresión no les gusta las actividades que antes disfrutaban. No quieren estar con otras personas. Pierden el interés en el sexo. Puede que no les interese vestirse o arreglarse. Puede que pierdan el interés en afeitarse.
- **Problemas para dormir.** Algunas personas que sufren de depresión tienen problemas para dormir. Otras no pueden dormir durante la noche o se despiertan muy temprano. Algunas personas duermen mucho.
- **Sentirse cansados.** Aun cuando duermen lo suficiente, algunas personas con depresión se sienten cansados todo el tiempo. Porque se sienten cansados no tienen mucha energía.
- **Se sienten nerviosos o hacen las cosas con lentitud.** Algunas personas se sienten nerviosas o les cuesta trabajo estar tranquilos por la depresión. Otras personas se vuelven más lentas en hacer las cosas.
- **Sentirse con culpa y que no sirven para nada.** La gente deprimida se siente triste consigo mismos. Son muy críticos de ellos mismos. Se sienten culpables por cosas que no son su culpa. Se sienten que no sirven para nada
- **Problemas con la memoria.** Las personas que sienten depresión a menudo se olvidan de cosas simples. Tienen problemas para concentrarse. Es difícil para ellos tomar decisiones.
- **Síntomas físicos.** Algunas personas con depresión pueden tener síntomas físicos. Dolores de cabeza, dolores de estómago y sentirse enfermos son síntomas comunes.
- **Cambios en el apetito.** Algunas personas con depresión quieren comer más y puede que ganen peso. Algunas personas con depresión quieren comer menos y perder peso.



¿Cómo es la depresión en las mujeres?

¿Cómo es la depresión en los hombres?

¿Cómo es la depresión para las personas mayores?

Todos nos sentimos tristes de vez en cuando, pero es importante buscar ayuda inmediatamente cuando experimente estos síntomas.

- **Pensamientos de quitarse la vida.** La gente con depresión puede pensar en matarse o hacerse daño. Si está pensando en matarse o hacerse daño, llame a su doctor inmediatamente o vaya a la sala de emergencia.
- **Alcohol y uso de drogas.** Usar drogas o alcohol en exceso pueden ser un síntoma de que la persona sufre de depresión. Hable con su doctor o un psicólogo sobre su uso de drogas y alcohol.

Es muy importante que hable con su doctor sobre síntomas de depresión que usted o sus seres queridos tengan.

Esta página no debe reemplazar una visita al doctor.