

# ¿SABÍAS QUE...?



En Puerto Rico,  
entre 9.2% y 10.3%  
de la población  
padece de depresión.

## ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión clínica es un trastorno mental común que afecta el modo de sentir y de pensar y que también tiene efectos en el área física y social de la persona. La depresión nos puede provocar deseos de alejarnos de nuestra familia, amigos, trabajo y escuela. Puede además causarnos ansiedad, pérdida del sueño, del apetito y falta de interés o placer en realizar diferentes actividades.



**PARA MÁS INFORMACIÓN**, hable con su médico o llámanos al centro de **Servicios al Beneficiario** al:

**1-844-336-3331**  
(LIBRE DE CARGOS)

**787-999-4411**  
TTY (AUDIO IMPEDIDOS)

**LUNES A VIERNES DE 7:00 A.M. A 7:00 P.M.**

También puedes comunicarte las 24 horas, los 7 días de la semana a la línea de consultoría médica

**HACIENDO CONTACTO:**  
**1-844-337-3332**  
(LIBRE DE CARGOS)

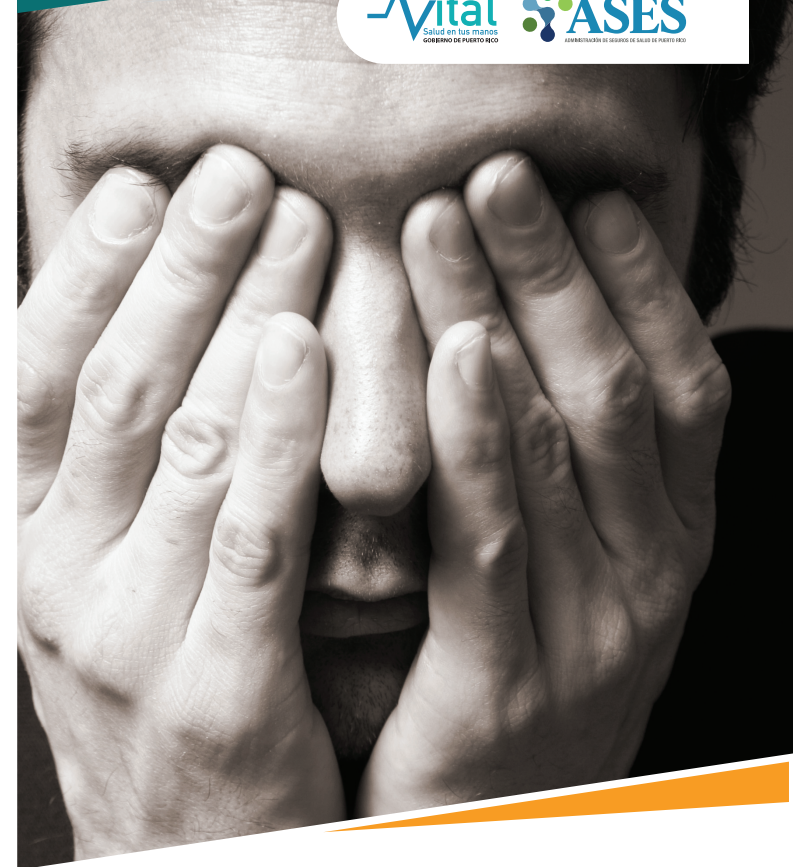
**PLANVITALPR.COM**

**TTY: 711**  
(servicio sólo para sordos y audio impedidos)

MUHG-HEP-BRO-013-030519-S



MUH-PD-MMMH-15



# DEPRESIÓN



## SÍNTOMAS

- Sensación de tristeza continua
- Estrés o ansiedad
- Cansancio
- Llanto constante
- Sentido de culpa o de minusvalía
- Cambios de apetito (comer más o menos de lo normal)
- Sentido de desesperanza o abandono
- Pensamientos en la muerte o suicidio

## CAUSAS

**Existen varios factores que pueden provocarla:**

- Historial familiar de depresión
- Algunos medicamentos
- Cambios hormonales (mayormente en mujeres)
- Uso y abuso de alcohol y drogas
- Otras condiciones de salud como diabetes
- Estrés y ansiedad extrema
- Situaciones personales significativas
- Pérdidas (trabajo, ser querido, salud)

## TRATAMIENTO

Los tratamientos comúnmente utilizados para la depresión son psicoterapia, medicamentos antidepresivos o una combinación de ambos. El mejor plan de tratamiento se determina por la naturaleza y progresión de la condición, al igual que la preferencia del paciente.

Departamento de

**Salud Mental Integrada: 1-877-721-7722** (LIBRE DE CARGOS)

LÍNEA DE ACCESO PARA EL AFILIADO • 7 DÍAS A LA SEMANA, 24 HORAS AL DÍA.



## EN LA PREVENCIÓN ESTÁ LA CLAVE

### Hay maneras de prevenir la depresión o minimizar sus efectos:

- Visita un especialista de salud mental cuando identifiques que los síntomas asociados a la depresión perduran por dos semanas o más
- Prepárate con tiempo para los cambios normales de la vida (retiro, mudanzas, etc.)
- Escoge un pasatiempo que disfrutes a plenitud, como correr bicicleta, trabajar en el jardín o leer
- Establece una red de apoyo que incluya familiares y amistades y siempre mantenlos informados de tu progreso
- Sé parte de un grupo de apoyo para la depresión donde podrás hablar con otras personas que están viviendo con la misma condición
- Mantén una dieta balanceada
- Realiza algún tipo de ejercicio o actividad física con regularidad

Si has pensado en quitarte la vida, comunícate inmediatamente con tu médico primario o algún profesional de la salud mental.

**Recuerda que tu vida es valiosa y con ayuda, puedes superar la depresión**