

Es importante que cualquier familiar o ser querido que sufra depresión reciba el apoyo y la atención médica debida para afrontar la enfermedad.

Le compartimos una serie de consejos que usted puede implementar.

## 1 Infórmese acerca de cuáles son los síntomas de la depresión.<sup>1</sup>



Como parte de las señales de alerta destacan:<sup>1-3</sup>

La pérdida de interés o de placer por llevar a cabo las actividades diarias.

Sentimientos de tristeza, ganas de llorar y desesperanza.

Pérdida o aumento de peso, ansiedad e inquietud.

Problemas de memoria y de concentración.

Trastornos del sueño.

Sentimientos de culpa o inutilidad

Apatía y problemas físicos como dolor de cabeza o de espalda.

Pensamientos sobre la muerte o suicidas.

## 2



## Identifique los signos de advertencia en caso de que la enfermedad empeore en su ser querido<sup>1</sup>

Cada persona padece la depresión de forma diferente. Por eso, es necesario que tome en cuenta:

¿Cuáles son los síntomas de depresión habituales en su familiar o amigo?

¿Qué conductas o lenguaje tiene cuando la persona afectada está bien?

¿Qué conductas o lenguaje observa cuando la depresión empeora?

¿Qué aspectos desencadenan episodios de depresión más grave?

¿Qué actividades son las que más le ayudan a su ser querido cuando la depresión empeora?

## 3

## Promueva la atención médica y el tratamiento<sup>1</sup>



Quienes padecen depresión suelen no reconocer la enfermedad, tener sentimientos de vergüenza o culpa y por eso no buscan atención, o no están conscientes de que la padecen.<sup>1</sup>

Se les recomienda motivar a que su familiar o amigo visiten al médico y reciba el tratamiento más adecuado para que este se pueda recuperar. Inclusive, la persona puede:

Hablar con la persona que presenta depresión sobre el comportamiento notado y destacar su preocupación por que se sienta mejor.

Conversar acerca de la enfermedad y cómo no debe sentir culpa o miedo de padecerla.

Ofrecerle ayuda para acompañarlo en el proceso e inclusive, en sus visitas al médico.

Este material es de carácter educativo e informativo únicamente, no sustituye ni reemplaza la consulta médica, y en ningún caso deberá tomarse como consejo, tratamiento o indicación médica. Ante cualquier duda deberá consultar siempre a su médico tratante.

### Referencias

1. Mayo Clinic. Depresión: apoyar a un familiar o a un amigo. Disponible en <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/in-depth/depression/art-20045943> Último acceso en mayo 2022
2. Cleveland Clinic. "Chronic Illness and Depression". Disponible en <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9288-chronic-illness-and-depression> Último acceso en diciembre de 2020.
3. Mayo Clinic. "Depresión (trastorno depresivo mayor)". Disponible en <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007> Último acceso en mayo 2022