

# ¿CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS Y LA DEPRESIÓN?

Manejar el estrés y la depresión de manera saludable contribuirá al control de tu enfermedad y esto te fortalecerá, así como a tus seres queridos y a las personas que te rodean. ¡**Acá encontrarás algunos tips!**

## ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?



Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas continuas.<sup>2</sup>

## ¡DEBES ESTAR ATENTO A CUALQUIERA DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES Y ACTUAR TEMPRANAMENTE!<sup>1,2</sup>



Tristeza, ansiedad o sentimiento de vacío persistentes.



Pérdida de interés en actividades que antes producían placer, incluyendo la actividad sexual.



Fatiga o pérdida de energía.



Problemas para dormir, insomnio, problemas para mantener el sueño o dormir demasiado.



Pérdida de la expresión emocional (emociones planas).



Sentimiento de desesperanza, pesimismo, culpa o inutilidad.



Retraimiento social.



Problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones.



Irritabilidad.

## ¿QUÉ TIPO DE PERSONAS PUEDEN PRESENTAR UN TRASTORNO MENTAL?

Cualquier persona puede presentar un trastorno de salud mental en algún momento de su vida; esto dependerá de la forma como interactúen sus particularidades genéticas, congénitas, biológicas, psicológicas, familiares, sociales y los acontecimientos de su historia de vida.<sup>1</sup>

## ESTAS ACTIVIDADES TE PODRÁN AYUDAR<sup>2</sup>



Si te sientes enfermo contacta a un profesional de la salud, **no te automediques.**



Toma descansos y deja de ver, leer o escuchar las noticias. Esto incluye redes sociales.



Trata de comer alimentos saludables y comidas balanceadas: una buena alimentación ayuda a fortalecer el sistema inmune.



Cuida tu cuerpo. Realiza respiraciones profundas, ejercicios de estiramiento o meditación.



Haz ejercicio con regularidad.



Duerme bien, busca un ambiente tranquilo y confortable.



Fomenta las charlas, videos y llamadas con tus amigos y familiares, es una manera de estar en contacto con tus seres queridos, escucharlos y verlos.



Evita el consumo excesivo de alcohol, y evita el tabaco y las drogas.



Retoma un Hobbie, uno que te mantenga físicamente en forma (yoga, Pilates), uno que fomente tu creatividad (leer, dibujar, ajedrez) y/o uno que te ayude a mejorar tu red de contacto (grupos de apoyo, hacer voluntariados, unirse a eventos y conferencias).



## ES MUY IMPORTANTE QUE CONSULTES A TÚ MÉDICO O A UN PROFESIONAL DE LA SALUD. EN OCASIONES, ESTA ENFERMEDAD NO PUEDE SER MANEJADA SOLO POR TI Y REQUERIRÁS AYUDA PROFESIONAL.

Consulta en tu ciudad o en tu EPS la línea de atención en la que puedes solicitar ayuda ante situaciones de depresión o ansiedad.

1. Minsalud. Boletín de salud mental Depresión Subdirección de Enfermedades No Transmisibles (2017) <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-depresion-marzo-2017.pdf>

2. flightdepression. Signos y síntomas de la depresión. 2020 [Internet] <https://flightdepression.com/es/for-all/signs-and-symptoms> [consultado Julio 2022]