



Consejos para apoyar a familiares o amigos con depresión

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 depresión¹

Como parte de las señales de alerta destacan:¹⁻³

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

Sentimientos de tristeza, ganas de llorar y desesperanza

Problemas de memoria y de concentración

Apatía y problemas físicos como dolor de cabeza o de espalda



Trastornos del sueño

Pérdida o aumento de peso, ansiedad e inquietud

Sentimientos de culpa o inutilidad

Pensamientos sobre la muerte o suicidas

2 Identifique los signos de advertencia en caso de que la enfermedad empeore en su ser querido¹

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?

Si la depresión empeora, es importante que usted le aliente a contactarse con su médico tratante y acudir a cita cuanto antes.

3 Promueva la atención médica y el tratamiento¹

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.¹

Se recomienda motivar a que su familiar o amigo visite al médico y reciba el tratamiento más adecuado para que este se pueda recuperar, inclusive, usted 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 y brindarle su acompañamiento en sus visitas al médico.

AYUDA PSICOLÓGICA

Referencias:

1. Mayo Clinic. Depresión: apoyar a un familiar o a un amigo. (June 29, 2023), Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/in-depth/depression/art-20045943>
2. Cleveland Clinic. "Chronic Illness and Depression". (03/09/2021). [Consultado el 27 de septiembre del 2023]. Disponible en <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9288-chronic-illness-and-depression>
3. Mayo Clinic. "Depresión (trastorno depresivo mayor)". (Oct. 14, 2022), [Consultado el 27 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>