

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Comprender y tratar la depresión

Un despido, una muerte en la familia, un examen fallido: todo el mundo experimenta retrocesos que los dejan sintiéndose abatidos, vacíos o incluso afligidos. Son respuestas naturales a las situaciones más desafiantes de la vida. Pero para el estadounidense promedio que sufre de depresión, las emociones negativas y los patrones del pensamiento se convierten en una forma de vida más que en una reacción. Esta experiencia de depresión puede durar semanas, meses o más, y afecta a todos los aspectos de su vida.

¿Qué causa la depresión?

Aunque todavía no se entienden completamente, las causas de la depresión se derivan de una combinación de factores genéticos/biológicos, ambientales y psicológicos.

Los estudios demuestran que la herencia puede desempeñar un papel: las personas con familiares que han luchado contra la depresión son más propensos a experimentarla. Algunas personas pueden desarrollar depresión debido a un desequilibrio bioquímico en el cerebro o cambios hormonales. Las situaciones de vida negativas (incluso la pérdida de un ser querido, el desempleo, las dificultades financieras, etc.) también pueden desencadenar un episodio de depresión.

¿Cuáles son los signos de depresión?

Los síntomas de la depresión clínica pueden incluir:

- Sentimientos constantes de tristeza, irritabilidad o tensión
- Disminución del interés o el placer en las actividades habituales o pasatiempos
- Pérdida de energía, cansancio a pesar de la falta de actividad
- Un cambio en el apetito, con pérdida significativa de peso o aumento de peso
- Un cambio en los patrones de sueño, como el insomnio, despertarse temprano o dormir demasiado
- Inquietud o sentirse "ralentizado"
- Disminución de la capacidad para tomar decisiones o concentrarse
- Sentimientos de inutilidad, desesperanza o culpa
- Pensamientos de suicidio o muerte

Si sospecha que está sufriendo de depresión, consulte con un profesional de la salud de inmediato. Si usted cree que un pariente o amigo está luchando contra la depresión, hágale saber por qué usted está preocupado. Como muchos enfermos tratan de negar que están deprimidos, es vital conservar la paciencia, pero a la vez expresar con delicadeza su preocupación.

Nadie necesita hacer frente a la depresión por su cuenta. Con apoyo profesional, una gama de opciones de tratamiento eficaces y recursos están disponibles.

Métodos para tratar la depresión

Dependiendo de los síntomas y las necesidades de una persona, la depresión puede ser tratada eficazmente con medicamentos, consejería y, con mayor frecuencia, una combinación de los dos.

© 2026 TELUS Health Ltd.

Ejercicio Para los casos leves de depresión, el ejercicio regular puede tener un impacto significativo y positivo en el estado de ánimo. Los viajes regulares al gimnasio, correr, andar en bicicleta, esquiar o incluso caminar con energía puede ayudar a levantar el ánimo.

Medicación La medicación antidepresiva funciona para ayudar a restaurar el desequilibrio químico experimentado por la gente que sufre de depresión, y puede desempeñar un papel dominante en el tratamiento de la enfermedad. Un profesional médico puede proporcionar más información sobre los medicamentos antidepresivos.

Asesoramiento Reunirse con un consejero profesional puede ser muy beneficioso para una persona que experimenta depresión. El asesoramiento proporciona una oportunidad para hablar abierta y confidencialmente sobre los sentimientos tristes y pensamientos negativos, y ofrece estrategias para hacerles frente. Discutir y obtener una visión de las circunstancias que pueden haber desencadenado el episodio de depresión también puede ser útil.

Otras cosas que pueden ayudar Cuando las ganas son pocas, es difícil reunir la energía necesaria para cuidar de nosotros mismos, pero es realmente importante hacer algunas pequeñas cosas cada día para progresar hacia la recuperación:

- Evite el uso de drogas y alcohol que pueden empeorar los síntomas.
- Haga su mayor esfuerzo por comer sano.
- Salga de paseo.
- Manténgase conectado con amigos y familiares, y acepte sus ofertas para participar en actividades.
- Entienda que la depresión no es culpa suya.
- Hable con personas que han atravesado la depresión y se han recuperado.
- Aplace cualquier decisión importante de su vida, tal como un cambio de vivienda, trabajo o relación, ya que su juicio puede verse comprometido por la depresión.
- Trate de no esperar que el proceso de recuperación ocurra rápidamente. La recuperación es un proceso lento, "poco a poco".

Si usted o un miembro de la familia están experimentando cualquier signo de depresión o están preocupados por alguien que lo está haciendo, póngase en contacto con un profesional de apoyo.