

Estado de ánimo y su salud

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Haga actividad física. | <input type="checkbox"/> Dedique tiempo a estar con quienes lo apoyan. |
| <input type="checkbox"/> Encuentre la manera de relajarse. | <input type="checkbox"/> Tome los medicamentos cómo se le indique. |
| <input type="checkbox"/> Lleve una dieta saludable. | <input type="checkbox"/> Destine un momento para hacer lo que más le gusta todos los días. |

Señales de control (banderas verdes): Todo bien



Si usted:

- Se siente optimista.
- Tiene buen apetito.
- Duerme bien.
- Tome los medicamentos cómo se le indique.

¿Qué significa?

- Sus síntomas están bajo control.
- Continúe tomando los medicamentos cómo se le indica.
- ¡Excelente!

¡Siga así!

Señales de advertencia (banderas amarillas): Precaución



Si usted:

- Tiene menos interés o placer por hacer cosas.
- Siente tristeza, melancolía o desesperanza.
- Tiene problemas para dormir.
- Tiene más (o menos) apetito.
- Tiene dificultad para concentrarse.
- Siente menos energía o tiene más fatiga.
- Presenta cambios en su estado de ánimo.

Si toma algún antidepresivo y tiene:

- Sequedad bucal
- Diarrea o estreñimiento
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Agitación
- Aumento de peso

¿Qué significa?

- Es posible que tenga un estado de ánimo bajo o depresión.
- Podría necesitar tratamiento o, si ya recibe terapia o toma medicamentos, es posible que deban modificarse.
- Podría estar presentando efectos secundarios de algún medicamento o quizá sea necesario cambiarlo por otro.

Llame a su médico, enfermero(a) consultor(a) o profesional de la salud si los síntomas no desaparecen.

Nombre:

Teléfono:

Instrucciones:

Si detecta alguna señal de advertencia, no dude en consultar a su equipo de atención médica.

Señales de alerta (banderas rojas): Haga un alto y reflexione



Si usted:

- Tiene sentimientos de desesperanza, inutilidad o agobio, o no puede levantarse o dormir.
- Suspendió sus medicamentos o no acude a las consultas médicas o de salud mental.
- Piensa en la muerte o siente que quisiera dañarse a sí mismo o a los demás.

¿Qué significa?

Debe acudir de inmediato con un profesional de la salud para una evaluación.

De ser posible, informe al consultorio médico.

Nombre:

Teléfono:

Siga estas instrucciones: LLAME AL 9-1-1

Si detecta alguna señal de alerta, LLAME al 911. ¡Es una emergencia!

Datos rápidos sobre el estado de ánimo y la depresión

- La depresión es un padecimiento que puede hacer que no se sienta ni actúe como lo haría habitualmente. Si siente tristeza, enojo, irritabilidad, desesperanza, inutilidad; pierde interés en actividades que solía disfrutar; si le cuesta dormir o duerme demasiado; si siente poca energía o cansancio todo el tiempo; o si tiene dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones, podría tener depresión.
- Existen diversos tratamientos y su profesional de la salud puede ayudarle a elegir el más adecuado para usted, lo cual incluye tomar medicamentos y recibir terapia.
- Los medicamentos pueden ayudarle a recuperarse más pronto de la depresión; algunas personas incluso comienzan a sentirse mejor durante las primeras semanas del tratamiento. Sin embargo, todas reaccionan de manera distinta, así que encontrar el medicamento más adecuado podría tomar más tiempo.
- Aunque los medicamentos prescritos pueden tener efectos secundarios, no los suspenda sin consultar primero a su profesional de la salud o terapeuta. Si los deja abruptamente, puede tener síntomas de abstinencia. Algunos efectos secundarios pueden desaparecer después de un par de semanas, mientras que otros pueden mantenerse. Si le causan molestias, consulte a su profesional de la salud.
- Evite combinar antidepresivos con alcohol. Esto puede empeorar los síntomas y, en algunos casos, ser peligroso. Su capacidad de razonamiento y alerta puede verse disminuida, lo cual afectará su coordinación, criterio y tiempo de reacción (habilidades motoras) más que el propio alcohol. En otros casos, es posible que sienta somnolencia, que podría afectar su capacidad para conducir o hacer otras actividades que requieran concentración y atención.

¿Qué puede hacer?

- Puede hacer ciertas cosas para sentirse mejor. Incluso si no tiene muchas ganas, considere hacer ejercicio o estar con familiares o seres queridos.
- Duerma siempre a la misma hora.
- Evite tomar alcohol y lleve una dieta nutritiva y balanceada.
- Hable abiertamente y con franqueza acerca de lo que siente y sus síntomas con su profesional de la salud, quien puede ayudarle a elegir el tratamiento más adecuado para usted.

Línea de atención para crisis del condado de Skagit (24 horas)

206-461-3222
o 1-800-244-5767

Otros recursos

- Alianza de apoyo para la depresión y el trastorno bipolar: 800-826-3632
- Kristin Brooks Hope Center: 800-SUICIDE (784-2433)
- Instituto Nacional de la Salud Mental: 866-615-6464
- Línea nacional de prevención del suicidio: 800-273-TALK (8255)
- Publicaciones de la Administración de salud mental y abuso de sustancias: 800-789-2647
- WomensHealth.gov: 800-994-9662 (TDD 888-220-5446)

Aging and Disability Services

Aging and Disability Services (ADS) —la dependencia de servicios para adultos mayores del condado de King— planea, coordina y promueve servicios integrales para adultos mayores, cuidadores y personas con discapacidades en Seattle y el condado de King.

Para obtener más información, llame al 1-844-348-5464 o envíe un correo electrónico a info@communitylivingconnections.org.



Aging and Disability Services
700 Fifth Avenue, 51st Floor • PO Box 34215
Seattle, WA 98124-4215
Tel: 206-684-0660 • TTY: 206-684-0702
aginginfo@seattle.gov

www.agingkingcounty.org