

CONSEJOS DE SALUD

Manejo de la depresión

La depresión afecta el estado de ánimo y la salud mental de una persona, provocando tristeza y pérdida de interés en las actividades.



Aprenda sobre la depresión

La depresión se manifiesta de forma diferente en cada persona. A veces puede manifestarse como...

- Pérdida de interés en actividades o comportamientos que antes disfrutaba
- Sentirse inútil, desesperanzado o de mal humor
- Comer en exceso o pérdida de apetito
- Cambios en el sueño y la rutina

La depresión puede aparecer y desaparecer a lo largo de la vida o ser permanente. Muchas personas en Estados Unidos sufren de depresión; es común.

¡Existen muchas opciones de tratamiento y cosas que las personas pueden hacer para tratarlo y controlarlo!



Si necesita ayuda con la información de este documento, incluyendo su traducción escrita u oral, o en otro formato, como letra grande o audio, podemos ayudarle sin costo alguno. Llame al NHP al 800-541-6870 o al servicio de retransmisión estatal 711 para personas con discapacidades del habla o auditivas.

Manejo de los síntomas

Es importante hablar con un médico y un sistema de apoyo (familia, amigos, pareja, etc.) sobre la depresión y cómo se manifiesta.

Otras herramientas que pueden ayudar incluyen,

- Hablar con un consejero o terapeuta
- Mantenerse físicamente activo: encuentre ejercicios agradables
- Creando una rutina que funcione
- Establezca metas alcanzables y pida ayuda
- Aprenda más sobre la depresión

¡Es importante obtener el apoyo necesario para sentirse saludable y prosperar!

Para obtener más información sobre la depresión, visite

- Informes de los CDC sobre salud mental, [cdc.gov/nchs/pressroom/nchs_press_releases/2025/20250416.htm](https://www.cdc.gov/nchs/pressroom/nchs_press_releases/2025/20250416.htm)
- Información sobre los servicios de salud conductual de Health First Colorado: hcpf.colorado.gov/behavioral-health-services

COORDINACIÓN DE ATENCIÓN

La coordinación de atención es gratuita y puede utilizarse para programar citas, surtir medicamentos o coordinar el transporte para sus citas ambulatorias. Llame al 888-502-4190 para comunicarse con un coordinador de atención.

📞 800-541-6870

🌐 nhprae2.org

📞 Relevo estatal: 711