

# Lista de Verificación de las Señales de la Depresión



**T**odos nos ponemos tristes por algún tiempo, pero a veces es más que eso. A veces puede ser una depresión clínica. La depresión clínica afecta a más de 19 millones de americanos cada año. Es una enfermedad real que puede tratarse eficazmente. Desgraciadamente, menos de la mitad de las personas con esta enfermedad buscan tratamiento.

Demasiadas personas creen que es una parte “normal” de la vida y que pueden tratarla por cuenta propia. Si no se trata, la depresión significa una enorme carga para empleados y empleadores. Causa sufrimientos y trastornos innecesarios en nuestra vida y trabajo y cuesta unos \$44 miles de millones por año en días de trabajo perdidos, menor productividad y otras pérdidas.

## CONOZCA LAS SEÑALES

Las señales y síntomas de la depresión clínica son:

- ◆ Persistente estado de ánimo triste, pleno de ansiedad o “sin sentido”
- ◆ Cambios en los hábitos de sueño
- ◆ Reducción del apetito y pérdida de peso o aumento del apetito y aumento de peso
- ◆ Insatisfacción y desinterés por actividades que antes disfrutaba, incluyendo el sexo
- ◆ Inquietud, irritabilidad

- ◆ Síntomas físicos persistentes que no responden a tratamiento, tal como dolor crónico o trastornos digestivos
- ◆ Dificultad para concentrarse en el trabajo o la escuela, o dificultad para recordar cosas o tomar decisiones
- ◆ Fatiga o pérdida de energía
- ◆ Sentimientos de culpa, desesperanza o inutilidad
- ◆ Pensamientos de suicidio o muerte

Si usted padece de cinco o más de estos síntomas durante dos semanas o más, podría tener depresión clínica. Consulte a un médico o profesional de salud mental calificado inmediatamente.

Si está supervisando a un empleado que presenta cualquiera de estos síntomas y tiene ausencias frecuentes no justificadas, converse el tema con la persona, pero no trate de diagnosticar el problema. Sugiera que el empleado consiga ayuda de su médico o, si lo hubiera, del Programa de Asistencia al Empleado (EAP). Asegúrese de que el empleado sepa que buscar ayuda es lo más saludable que puede hacer.



*Para mayor información, comuníquese con su Asociación de Salud Mental local o la Asociación Nacional de Salud Mental (National Mental Health Association) al 800-969-NMHA (6642) o en [www.nmha.org](http://www.nmha.org).*