

¿Quién puede ayudarle con la depresión?

Lugares para la ayuda en esta área:

[agency logo/ contact info]

a healthletter brochure

developed by:



Community Health Education Concepts

906 Maufrais Street, Austin TX 78703

www.healthletter.com

July 2007

photos por Carmen Retzlaff 1999/2007

Traducido por American International Translators

Todos alguna vez nos sentimos tristes.

Si usted está triste por mucho tiempo, puede ser que sufra de depresión.



Si se muda a un nuevo lugar dejando atrás uno viejo, su vida puede resultarle más difícil.

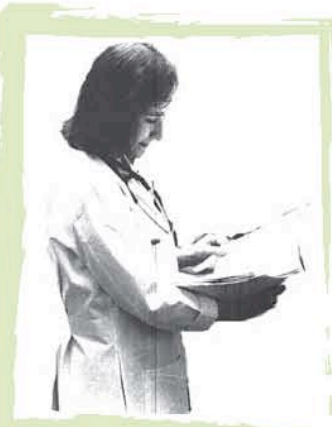
A veces esto lo puede entristecer o deprimir. **Su cuerpo puede reaccionar ante los cambios--** el estrés le puede causar depresión.



Otras cosas también pueden causarle lo mismo, como **cosas dolorosas en su vida** o cambios en el cerebro.

La depresión es muy común. Usted puede obtener ayuda.

Si usted se siente triste por mucho tiempo, dígaselo a su médico. Si usted no disfruta de las cosas de las cuales disfrutaba antes y se siente desesperado -- puede ser que tenga depresión.



Hay medicamentos que le pueden ayudar.

La terapia hablada también puede ayudar.

Si comienza a sentirse deprimido, cuídese.



Coma comidas saludables.



No tome bebidas alcohólicas.



Duerma 8 horas.



Realice ejercicios con regularidad.



Hable con alguien de confianza sobre las cosas que le preocupan.

Vivencias

Mi esposa y mis tres hijos están aún en Guanajuato, pero necesito venir para acá para mantener a mi familia. Conseguí trabajo, pero necesito un trabajo de tiempo completo. Tengo dificultad para concentrarme en el trabajo—estoy nervioso y no duermo bien. Muchas veces recuerdo cuando estaba en el desierto cruzando la frontera. Vi morir a una mujer porque no teníamos agua. Al estar constantemente pensando en ella una y otra vez, siento que me estoy volviendo loco.



Hace siete meses traje a mis hijos conmigo para que pudiéramos de nuevo vivir juntos con mi esposo después de cuatro años. Estaba tan entusiasmada de comenzar nuestra nueva vida, pero todo resultó diferente. No nos llevamos bien. A veces él se dedica a tomar durante el fin de semana. Él dice que si yo me pongo a platicar con alguien, él llamará a la policía pero yo no tengo papeles. Tengo mucho miedo de que me manden a México porque no sé qué pasaría con mis hijos.

Historias adaptadas de "Tales of Coming and Going and Mental Health Manual for Health Promotores/as"
January 2004 California-Mexico Health Initiative, California Policy

Algún otro contenido fue adaptado del Instituto Nacional de Salud Mental
<http://www.nimh.nih.gov/healthinformation/depressionmenu.cfm>