



# The Lexington Group, Inc.

## Programa de Asistencia para los Empleados

## Depresión

La depresión es una de las afecciones más comunes pero, incluso en los casos más graves, se puede tratar. La depresión generalmente se trata con asesoramiento, medicamentos o una combinación de ambos. Cuanto antes pueda comenzar el tratamiento, más efectivo será, por lo que es importante buscar ayuda aunque eso pueda ser difícil.

Durante un período de tiempo, los signos y síntomas de la depresión incluyen:

- Estado de ánimo persistente de tristeza, ansiedad o "vacío", disminución de la energía.
- Sentimientos de desesperanza, irritabilidad y pérdida de interés.
- Dificultades con la memoria, para quedarse quieto, concentrarse, tomar decisiones o dormir.
- Cambios en sus hábitos alimenticios o en su peso.
- Problemas de digestión, molestias o dolores sin una causa física clara.
- Sentimientos de culpa o falta de sensación de realización.
- Pensamientos acerca de morir o hacerse daño.

La depresión desencadena la creencia de que la felicidad es meramente temporal y que no hay salida. Las actividades que alguna vez disfrutó, ya no son de su interés. Es difícil de cambiar, pero las siguientes sugerencias pueden ser útiles:

1. Evite el aislamiento. El aislamiento empeora los síntomas y amplifica la respuesta del cerebro al estrés. Puede ser más difícil mantenerse en contacto con otras personas debido al distanciamiento social. Sin

embargo, es importante mantenerse en contacto con amigos y familiares mediante un contacto regular.

2. Manténgase organizado y mantenga las cosas limpias y ordenadas. Tareas como ordenar las superficies, lavar la ropa, hacer la cama y prestar atención a la higiene personal pueden marcar la diferencia en cómo se siente. Haga una lista de tareas pendientes y programe actividades.
3. Desarrolle un patrón de sueño regular. Se ha estimado que el 90 % de los pacientes con depresión se quejan por dificultades en el sueño. Dé un paso a la vez. Duerma en una habitación fresca, mantenga la televisión y otros dispositivos electrónicos apagados, intente hacer meditación o lea un libro y siga un horario de sueño regular, incluso los fines de semana.
4. Trabaje en hábitos saludables todos los días. La nutrición y el ejercicio juegan un papel importante en los niveles de energía. Siga una dieta equilibrada y manténgase activo durante al menos 20 minutos todos los días.

Es importante mantener sus metas manejables; tenga como objetivo mejorar la satisfacción general con la vida en lugar de la perfección diaria. El éxito a largo plazo aumenta en gran medida con la rutina, un estilo de vida generalmente saludable y el apoyo. Recuerde buscar ayuda si le resulta difícil hacer frente a la situación por su cuenta. Siempre es beneficioso tener a alguien imparcial con quien hablar. Además, hablar con un consejero de salud mental puede ayudarlo a motivarse para mantener su nueva rutina.

## Cómo Puede Ayudarlo The Lexington Group

The Lexington Group puede ayudarlo a recibir orientación confidencial cara a cara en línea. La atención compasiva y personalizada está a su alcance. Solicite el servicio y obtenga información adicional en:

**The-Lexington-Group.com**

Para obtener asistencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a:

ESTADOS UNIDOS E INGLATERRA  
1-800-676-4357

CANADÁ  
1-800-567-4343

ISLAS CAIMÁN  
1-855-328-1185

TTY  
1-800-955-8339

