



Mensaje del Ejecutivo del Condado

Muchas personas sufren de la depresión en silencio - demasiado avergonzadas para buscar ayuda. A veces ni saben por qué se sienten tan mal.

Es importante reconocer que la depresión es una enfermedad. Puede cambiar sus sentimientos acerca de sí mismo e interferir con su trabajo, vida familiar, amistades y la habilidad de cuidar de uno mismo. Sin embargo, igual que la diabetes, asma o enfermedad del corazón, puede ser tratada.

El obtener información es el primer paso hacia el sentirse mejor. Si cree que usted o alguien que usted conoce puede estar sufriendo de depresión, lo más importante es educarse acerca de la enfermedad. Entonces estará en una mejor situación para tomar decisiones correctas.

El Condado de Westchester recientemente estableció una Red de Apoyo para la Depresión para ayudar a nuestros residentes a aprender acerca de esta enfermedad silenciosa. Nuestro Departamento de Salud Mental de la Comunidad ha establecido un número de teléfono especial para dar información y hacer referencias a proveedores de tratamiento si es necesario. El número es (914) 231-2925.

También establecimos un sitio en el Internet en www.westchestergov.com/mentalhealth y una sociedad de oradores disponibles para negocios y organizaciones locales.

Esperamos lograr hacer la diferencia.

Andrew J. Spano, Ejecutivo del Condado de Westchester

Recursos Adicionales

National Alliance for the Mentally Ill (Alianza Nacional para Personas con Enfermedades Mentales)

Colonial Place Three
2107 Wilson Blvd., 3rd Floor
Arlington, VA 22201
Teléfono gratuito: (800) 950-NAMI (-6264)
Teléfono: (703) 524-7600
Sitio de Internet: <http://www.nami.org>

National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de la Salud Mental)

Departamento de Información,
Recursos y Preguntas
6001 Executive Boulevard
Room 8184, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663
Teléfono: (301) 443-4513
TTY (Problemas Auditivos)
(301) 443-8431
Sitio de Internet: <http://www.nimh.nih.org>

The Suicide/Crisis Hotline (Línea de Teléfono para Casos de Crisis/Suicidio)

(914) 347- 6400
Esta línea trabaja las 24 horas del día pero se habla español sólo de 9:00 a.m. - 5:00 p.m. La línea es operada a través de la colaboración de MHA de Westchester, New York Hospital y St. Vincent's Hospital.

¿Está Usted Deprimido?



¡Nosotros podemos ayudar!

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Toda persona se siente triste en algún momento de su vida cuando experimenta desilusiones o las cosas salen mal. Es normal sentirse triste después de una muerte, especialmente la de un amigo o familiar. Pero la depresión clínica es más que sentirse decaído. Es una enfermedad seria que puede dejar a un individuo sintiendo una intensa tristeza e impotencia que interfiere con todos los aspectos de la vida.

La depresión es mucho más común de lo que piensa la gente. Solamente en el Condado de Westchester, casi 43,350 adultos serán afectados por la depresión este año.



¿Cómo puedo saber si yo tengo depresión clínica?

- Humor persistentemente triste, ansioso o “vacío”
- La pérdida de interés o de placer al hacer actividades que antes se disfrutaban
- Inquietud o irascibilidad
- Dificultad al concentrarse, con la memoria o para tomar decisiones
- Sentimientos de culpabilidad o vergüenza
- Dormir muy poco o demasiado
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio
- Fatiga o pérdida de energía

Si usted tiene cualquier combinación de los síntomas nombrados por más de dos semanas seguidas, podría sufrir de la depresión clínica.

¿Qué causa la depresión?

Diferentes factores juegan un papel en la causa, incluyendo factores biológicos, genéticos y ambientales. La investigación demuestra que la depresión a menudo es relacionado con la falta de equilibrio químico de las sustancias llamadas neurotransmisores que transmiten señales entre las células de los nervios en el cerebro.

**Para información gratuita o referencias
LLÁMENOS**

**Red de Apoyo de la Depresión
(Depression Support Network)
al (914) 231-2925**

**o visite el sitio de Internet en
www.westchestergov.com/mentalhealth**

¿Qué debo hacer acerca de la depresión?

La depresión es una de las enfermedades más tratables hoy en día. El primer paso para superar la depresión es reconocer que la tiene y pedir ayuda. Si usted cree que quizás sufre de depresión, debe llamar a su médico general y discutir sus síntomas. Normalmente, se le puede ayudar entre 80 - 90% de las personas con depresión. Los síntomas pueden ser aliviados rápidamente con una combinación de psicoterapia y medicamentos. El medicamento alivia los síntomas de la depresión mientras que el hablar con un terapeuta puede ayudar a las personas a cambiar su comportamiento y a enfrentar sus problemas. Una vez que el individuo busca tratamiento, el porcentaje de casos que tienen éxito es extremadamente alto.

¿Por qué no buscan ayuda más personas?

Muchas personas temen que la depresión es el resultado de un carácter débil. A veces piensan que su depresión no es “lo suficientemente seria” como para requerir tratamiento y tratan



de esperar a que se les pase. Aún otros sienten gran vergüenza o prefieren vivir con la depresión que consultar a un médico. Las personas de edad avanzada pueden pensar que es una parte normal de envejecer. Las mujeres pueden pensar que es algo hormonal. A los hombres se les enseña que deben ser fuertes y el admitir que están deprimidos los hace sentirse débil. Alguna gente piensa que “no es correcto” hablar con alguien fuera de la familia de sus problemas. Otros tienen miedo de tomar medicina y lo que significaría para ellos o su familia.

La depresión en sí misma que roba la energía y la autoestima, puede interferir con la habilidad o el deseo de la persona de buscar ayuda.