

Consejos para controlar la depresión



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Hable con personas de confianza sobre lo que siente.
- Cuídese pidiendo toda la ayuda que necesite, comiendo bien, haciendo ejercicio según sus posibilidades y durmiendo lo suficiente.
- Establezca un horario de sueño e intente respetarlo. Tener una hora regular para dormir y despertarse ayuda a muchas personas a sentirse más en control de su estado de ánimo.
- Lleve un diario y anote sus pensamientos y sentimientos.
- Planifique su día y pida ayuda para hacer las cosas.
- Hable con un terapeuta, trabajador social o consejero espiritual.
- [Practique la conciencia plena y la relajación](#). Pruebe ejercicios de yoga, tai chi o meditación como respiración profunda, visualización guiada y relajación muscular progresiva.
- Incluya ejercicio ligero en su rutina diaria.
 - Intente realizar actividad física al menos entre 15 y 30 minutos todos los días. Caminar es una buena opción. Si 30 minutos de ejercicio le resultan demasiado difíciles, divídalos en sesiones más cortas. Por ejemplo, intente hacer tres sesiones de 10 minutos.
- Intente continuar con sus actividades diarias normales.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos antidepresivos y trate de encontrar el régimen que funcione para usted.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si tiene pensamientos de suicidio, llame al 911 o a su equipo de atención médica de inmediato.
- También puede comunicarse con la Línea Nacional para la prevención del Suicidio llamando al 988.



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/depression o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.