



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Toolbox Talks

Como Mantenerse Saludable Incluso Cuando Está Deprimido

Se estima que 1 de cada 10 estadounidenses de 18 años o más informan haber experimentado depresión, y esa cifra puede llegar al 33 por ciento para los pacientes con ataque cardíaco. El simple hecho de sentirse deprimido puede provocar cambios que afecten su salud, y no solo porque puede caer en hábitos que son perjudiciales para su corazón. Los factores biológicos y químicos que desencadenan problemas de salud mental también pueden influir en las enfermedades cardíacas.

¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad médica común y grave que afecta negativamente a cómo se siente, su forma de pensar y a su forma de actuar. La depresión causa sentimientos de tristeza y/o una pérdida de interés en las actividades que antes disfrutaba. Puede llegar a ser debilitante y conducir a una variedad de problemas emocionales y físicos que pueden disminuir su capacidad de funcionar en el trabajo y en el hogar.

Si está luchando con la depresión, intente estos tres pasos para ayudar:

1. **Identifique la causa de su estrés o ansiedad y abórdelo.** Busque terapia si es necesario. Recuerde, sentirse deprimido durante unos días está bien, pero si continúa durante semanas, busque ayuda profesional.
2. **Elija hábitos saludables y no se precipite.** Si no tiene el hábito de hacer ejercicio, comience gradualmente en lugar de presionarse para volver a una rutina rigurosa. Si alcanzar alimentos no saludables se ha convertido en un hábito, intente usar técnicas de cocina más saludables o sustituir ingredientes. En lugar de intentar "arreglarlo" todo de una vez, vaya paso a paso. Esto es especialmente cierto si uno de los hábitos que quiere romper es el de fumar.
3. **Busque apoyo.** A la larga, usted tiene que cuidar de sí mismo para romper el ciclo de sentirse mal. Eso puede parecer diferente para todos, pero cosas como el ejercicio, la gratitud, la meditación o simplemente hacer cosas que le gusten pueden ayudar. Y recuerde, a veces puede sentir que tiene demasiado estrés para manejarlo todo por su cuenta, y eso está bien. Si se siente abrumado por el estrés o la ansiedad, busque recursos para ayudar.

Preguntas frecuentes:

Solo estoy teniendo una semana difícil. ¿Cómo afectará esto mi salud?

Si bien es normal experimentar cierto nivel de estrés, el aumento de la ansiedad puede conducir a hábitos poco saludables que tendrán efectos negativos a largo plazo en su salud. ¡Concéntrese en comer los cuatro grupos principales de alimentos para nutrir a su cuerpo! Controle sus números (presión arterial y colesterol) para ver qué ha cambiado.

Preguntas de discusión:

- ¿Qué es algo que hace cuando se siente deprimido?
- ¿A quién acude para obtener apoyo cuando pasa por tiempos difíciles?