

# La Depresión y Pasos hacia Una Vida Saludable



**Haga tiempo para realizar actividades que le gusten.** Cuando está deprimido es fácil perder la motivación para hacer ciertas actividades. Trate de hacer tiempo para involucrarse en actividades, aunque sea difícil al principio.



**Coma sano - Evite la Comida Rápida** Coma gran variedad de frutas y verduras, siguiendo su plan de control personal y el control de su nivel de azúcar en la sangre. Coma despacio y con placer.



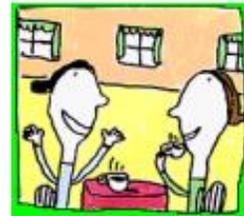
**No beba alcohol. Limite la cafeína** a una o dos bebidas al día, y beba suficiente agua (8 vasos al día). El alcohol puede hacerle sentir mejor inmediatamente, pero tiene efectos depresivos al final. La cafeína puede empeorar los efectos de ansiedad y problemas para dormir, que causa la depresión.



**Haga Ejercicio** de acuerdo a la orientación de su proveedor de salud. 20 minutos o más de ejercicio rápido diario puede ayudar a aliviar la ansiedad y el estrés.



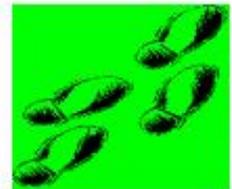
**Pase tiempo con las personas** que tengan un impacto positivo en usted.



**Haga algo amable por alguien cada día.**



**Tenga cuidado con sus pensamientos.** El pensamiento negativo puede empeorar la depresión y hacerse un mal hábito. Cambie los malos pensamientos y preocupaciones por pensamientos positivos y realistas.



**Póngase metas simples y dé pasos pequeños.** Es fácil sentirse agobiado cuando se está deprimido. Trate de dividir las cosas en pasos pequeños. Dése mérito por cada paso que complete.



Developed by Migrant Clinicians Network, 512-327-2017.  
Funding provided by Texas Department of State Health Services.  
Elaborado por Migrant Clinicians Network, 512-327-2017.



Financiado por el Programa de Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas