

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