

# Recursos

Alianza Nacional para Combatir las  
Enfermedades Mentales

[Http://www.nami.org](http://www.nami.org)

Instituto Nacional de Salud Mental

<http://nimh.nih.gov>

Asociación Nacional de Salud Mental

[www.nmha.org](http://www.nmha.org)

Aliaza de Apoyo Para

Depresión y Bipolar

[www.dbsalliance.org](http://www.dbsalliance.org)

Unidad de Acceso

Servicios para Niños, Jóvenes Y Familias

888-743-1478, o 888-743-1481



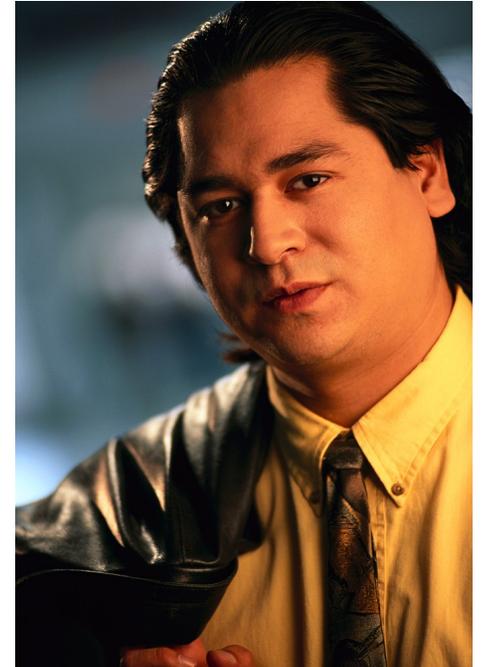
*Por la promoción  
del bienestar,  
la recuperación  
y la fortaleza*

Para preguntas, preocupaciones o más información, por favor póngase en contacto con 1-800-722-9866 o 7-1-1 para los usuarios de la máquina de escribir telefónica (TTY por sus siglas en inglés).



Condado de San Bernardino  
Departamento de Salud Conductual  
Revisado 3/10

## Depresión en los Hombres



**“Hoy es Tiempo  
Para el Cambio”**

---

Condado de San Bernardino  
Departamento de Salud Conductual



# Que es la Depresión?

*La depresión es una seria pero tratable condición medica que afecta el cuerpo, humor, y pensamientos. Afecta la manera como uno come, duerme, como uno piensa las cosas y como se percata uno mismo*

Es menos probable que los hombres admitan o busquen ayuda para la depresión y es menos probable que los doctores lo sospechen.

- Seguido, la depresión en los hombres se cubre con el alcohol y las drogas o por el habito socialmente aceptado de trabajar horas excesivamente largas.
- La depresión típicamente se demuestra en el hombre no por sentimientos de desesperación e impotencia, si no por irritabilidad, coraje, y desaliento.
- Aunque un hombre crea que puede tener depresión, es menos probable a una mujer que el busque ayuda.

*En vez de darse cuenta de sus sentimientos, los hombres con depresión buscan el alcohol o drogas y suelen volverse frustrados, enojados o irritables.*



*Enfermedades depresivas afectan un estimado de 7% de los hombres en los Estados Unidos.*

## ***Síntomas de Depresión***

- Humor triste o ansioso
- Sentimientos de desesperanza
- Sentimientos de culpa o desvaloramiento
- Perdida de interés en pasatiempos o actividades que alguna vez le gustaban.
- Menos energía
- Dificultad en concentrarse
- Dificultad para dormir
- Cambios en peso o apetito
- Pensamientos de muerte o suicidio
- Impaciencia
- Síntomas persistentes como dolor de cabeza, desordenes digestivos, y dolor crónico que no se mejora con tratamiento regular

## ***Tratamientos para la Depresión***

Tratamientos de depresión pueden incluir medicamentos, terapia comunicativa, u otras estrategias que usted y su proveedor medico quieran tratar. El mejor tratamiento es el que funciona mejor par usted.

## ***Busquen Ayuda!***

Si usted esta teniendo síntomas de depresión o conoce a alguien que los tiene, busquen ayuda. Hay varios lugares en la mayoría de comunidades donde las personas con desordenes depresivos pueden ser tratados.

## ***Hay Ayuda Disponible***

- Doctores familiares
- Especialistas en salud mental en clínicas de salud mental
- Clínicas privadas
- Otros profesionales médicos

Mas del 80% de personas con enfermedades depresivas mejoran con tratamiento apropiado. No solo puede disminuir la severidad de la depresión, si no que también puede reducir la duración del episodio.

*Apoyo y alentamiento de familiares y amigos pueden hacer una gran diferencia.*

