



Fight back against depression

Depression is common and affects people of all ages. Sometimes, people don't even know they are depressed, so it's recommended for everyone to [get screened for depression](#).



Check how you're feeling

Screening is often part of a routine checkup. If you think you may be depressed, you can [use an anonymous online self-check tool](#) and share your results with your doctor to discuss your options.



Get the support you need

Depression is treatable, and it's normal to explore care options to figure out what works best for you. Some people can ease symptoms with meditation, exercise, or self-care practices, while others may need more support.



Talking is the first step

It can be hard to tell others about how depression feels because it is different for everyone. But the sooner you start a conversation, the quicker you can be on a path to feeling better.



Scan the QR code or visit kp.org/depression to learn more about depression screening.

If you think you or someone you're caring for is having a medical or psychiatric emergency, call 911.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057



Luche contra la depresión

La depresión es una condición común y afecta a personas de todas las edades. A veces las personas ni siquiera saben que están deprimidas. Por eso, es recomendable que todos se hagan una prueba de detección de la depresión.



Observe cómo se siente

La prueba de detección suele ser parte de un examen médico de rutina. Si cree que podría tener depresión, puede [usar una herramienta de autoevaluación anónima en línea](#) (en inglés) y compartir los resultados con el médico para analizar sus opciones.



Obtenga el apoyo que necesita

La depresión puede tratarse, y es normal que quiera explorar las opciones de atención para descubrir cuál es la más apropiada para usted. Algunas personas pueden aliviar los síntomas con meditación, ejercicio o prácticas de cuidado personal, mientras que otras tal vez necesiten más apoyo.



Hable para dar el primer paso

Contar qué siente uno cuando tiene depresión puede ser difícil, ya que esto es diferente para cada persona. Sin embargo, mientras antes empiece a hablar sobre esto, más rápido puede encontrar el camino para sentirse mejor.



Escanee el código QR o visite kp.org/depression (haga clic en "Español") y obtenga más información sobre la prueba de detección de la depresión.

Si cree que usted o una persona a quien está cuidando tiene una emergencia médica o psiquiátrica, llame al 911.

Estos son los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D. C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057