



## 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](https://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