

# PARECE TRISTEZA Y NO LO ES

## CAPÍTULO 7:

# Está depre

Cuando cuidas de una persona con depresión es importante estar atento a las señales de alarma, establecer una comunicación constructiva y mostrar de forma clara el apoyo que podemos ofrecer. Además, es fundamental consultar con un profesional sanitario para contar con los recursos médicos, terapéuticos y formativos que la persona necesita.

## SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Establece una comunicación constructiva que facilite la escucha y la empatía.
- ✓ Evita desacreditar o relativizar las emociones y sentimientos de la persona enferma con expresiones como "eso no es nada", "a todos nos pasa" o "pon de tu parte".
- ✓ Identifica las señales que pueden alertar de una depresión.
- ✓ Expresa los apoyos concretos que puedes ofrecer. Pregunta directamente: "¿Cómo te puedo ayudar?"
- ✓ Anima a la persona afectada a solicitar ayuda profesional.



Escanea este código con el móvil para ver el vídeo de este capítulo.



[www.cuidopia.es](http://www.cuidopia.es)



Un programa social impulsado por:

Johnson & Johnson

janssen  
FARMACÉUTICA EUROPEA DE  
JOHNSON & JOHNSON



# PARECE TRISTEZA Y NO LO ES

## CAPÍTULO 8:

# Sin fuerzas para seguir

Quienes viven una depresión pueden pasar por diferentes momentos y fases en su enfermedad. Es importante que las personas cuidadoras conozcan las señales que alerten de un posible agravamiento de la enfermedad o la aparición de pensamientos suicidas para poder actuar.

## SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Identifica las señales de alerta frente a un pensamiento suicida.
- ✓ Establece un espacio de escucha para que la persona se exprese.
- ✓ Asegúrate de que la persona siempre esté acompañada.
- ✓ Anima a la persona a hablar con su equipo médico.  
Toma tú la iniciativa si la persona no lo hace.
- ✓ Llama a los servicios de emergencia si detectas una situación de alto riesgo.



Escanea este código con el móvil  
para ver el vídeo de este capítulo.



[www.cuidopia.es](http://www.cuidopia.es)



Un programa social impulsado por:

**Johnson & Johnson**

**janssen**  
farmacéutica parte de  
**Johnson & Johnson**



# PARECE TRISTEZA Y NO LO ES

## CAPÍTULO 9:

# Cuenta lo que pasa

Vivir una depresión puede conllevar sentimientos de vergüenza que hacen que no se comparta la situación con las personas más cercanas y queridas. Hablar de ello, expresar la vivencia de la persona enferma y qué apoyos necesita puede ser importante para ayudar en su proceso de recuperación. La persona enferma es quien debe decidir cuándo, cómo y con quién compartirlo.

## SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Acompaña a la persona con depresión en su proceso de recuperación sin sobreprotegerla.
- ✓ Deja que la persona enferma asuma responsabilidades o tareas a medida que avanza en su recuperación.
- ✓ Recuerda que estar enfermo no es motivo de vergüenza.
- ✓ Comparte con familiares y personas cercanas la situación para que puedan apoyar tanto a la persona enferma como a la persona cuidadora.



Escanea este código con el móvil para ver el vídeo de este capítulo.



[www.cuidopia.es](http://www.cuidopia.es)



Un programa social impulsado por:

Johnson & Johnson

janssen  
FARMACÉUTICA PARCELOSA DE  
Johnson & Johnson

