

# ¿Te sientes triste?

Como una persona que vive con enfermedad renal, es muy fácil sentirse triste. Todo el mundo se siente triste o melancólico de vez en cuando. ¿Qué pasa si estos sentimientos persisten o empeoran? Usted puede tener depresión.

## Señales Comunes Y Síntomas

- Tristeza persistente, sentir ansiedad o vacío
- Sentirse sin esperanza, culpable o inútil
- Irritabilidad, inquietud
- Pérdida de interés en actividades o pasatiempos una vez placentera, incluyendo sexo
- Fatiga o disminución de la energía
- Comer en exceso o pérdida de apetito
- Pensamientos de suicidio y/o intentos de suicidio

Si tiene pensamientos suicidas, llame a la línea nacional de prevención de suicidios: 988. Los voluntarios están esperando para ayudarle.

## ¿Cómo Puedo Ayudar?

- No espere para pedir ayuda. Trate de ver a un profesional tan pronto como sea posible. Investigaciones muestran que cuanto más tiempo esperas para ayuda, peor puede ser la depresión.
- Hable con su trabajador social o médico de riñón. ¡Ellos le pueden ayudar!
- Trate de ser activo y hacer ejercicio. Trate de hacer una actividad que le guste. El aire fresco ayuda.
- Trate de pasar tiempo con personas positivas. No te aisles. Deja que otros te ayuden.
- El pensamiento positivo puede reemplazar los pensamientos negativos a medida que su depresión responde al tratamiento. Esto toma tiempo.
- Preguntas para preguntarle a su equipo de atención médica: tengo algunos de los síntomas en la lista. ¿Qué debo hacer? ¿Dónde puedo

Para presentar una queja, los pacientes pueden comunicarse con:

ESRD Network 10  
911 E. 86th St., Ste. 30  
Indianapolis, IN 46240  
Toll-Free: 800-456-6919

ESRD Network 12  
2300 Main St., Ste. 900  
Kansas City, MO 64108  
Toll-Free: 800-444-9965



This material was prepared by Qsource, an End-Stage Renal Disease (ESRD) Network under contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS), an agency of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Views expressed in this material do not necessarily reflect the official views or policy of CMS or HHS, and any reference to a specific product or entity herein does not constitute endorsement of that product or entity by CMS or HHS. 24.ESRD.02.030sp