

El estado de ánimo y su salud

Nombre _____

Fecha _____

- Manténgase activo físicamente
- Busque actividades para relajarse

- Pase tiempo con la gente que lo apoya
- Siga una dieta saludable

- Tome sus medicamentos según lo prescrito
- Dedique tiempo a actividades que disfrute diariamente

Banderas verdes: Todo en orden



Lo que ello podría indicar:

Si:

- ✓ Se siente positivo
- ✓ Mantiene buen apetito
- ✓ Duerme bien
- ✓ Toma sus medicamentos según lo prescrito

- ✓ Sus síntomas están bajo control
- ✓ Continúe tomando sus medicamentos según lo prescrito
- ✓ No deje de asistir a sus citas médicas

Banderas amarillas: Precaución



Lo que ello podría indicar:

Si experimenta cualquiera de los siguientes:

- ✓ Menor interés o insatisfacción al realizar actividades
- ✓ Se siente triste, afligido, deprimido o desesperanzado
- ✓ Dificultad para dormir
- ✓ Aumento o disminución del apetito
- ✓ Dificultad para concentrarse
- ✓ Disminución de la energía/sensación de fatiga
- ✓ Cambios en su estado de ánimo

Si está tomando medicamentos antidepresivos y experimenta:

- ✓ Sequedad en la boca
- ✓ Diarrea o estreñimiento
- ✓ Jaquecas
- ✓ Náuseas y/o vómitos
- ✓ Desasosiego
- ✓ Aumento de peso

Si observa una Bandera amarilla, trabaje conjuntamente con su equipo de atención médica

- ✓ Puede que su estado anímico haya decaído o que tenga depresión
- ✓ Puede que necesite tratamiento/medicamentos o modificar su tratamiento/medicamentos actuales
- ✓ Podría estar experimentando algún efecto secundario debido a su medicación

Llame a su proveedor de asistencia médica o especialista en salud mental:

Nombre: _____

Número: _____

Instrucciones: _____

Banderas rojas: Deténgase y piense



Lo que ello podría indicar:

Si:

- ✓ Se siente desesperanzado, desvalido, agobiado, incapaz de levantarse de la cama o con dificultades para dormir
- ✓ Ha dejado de tomar sus medicamentos o dejado de acudir a sus citas con el médico o especialista en salud mental
- ✓ Tiene pensamientos suicidas o piensa en hacerse daño a sí mismo o a los demás

- ✓ **Debe ser evaluado por un profesional médico inmediatamente**
- ✓ **Llame al 9-1-1**
- ✓ **Notifique al consultorio de su proveedor de atención médica**