



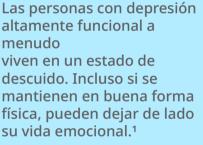
## 2 consejos para ayudarte a tratar la depresión de alto funcionamiento <sup>1</sup>



Las personas con distimia a menudo no reciben tratamiento suficiente. Por lo general, cuando acuden a sus médicos de cabecera, estos no logran diagnosticar el problema.<sup>2</sup> Es posible que los pacientes manifiesten sus síntomas físicos o que no se quejen en absoluto porque el trastorno se ha convertido en una parte tan importante de ellos que creen que así es simplemente la vida.<sup>2</sup>

En las personas mayores, la distimia puede disfrazarse de demencia, apatía o irritabilidad.² Por ello es clave que conozcas estos dos consejos que pueden ser alternativas para sobrellevar esta afección.¹

## Autocuidado.



La terapia grupal rompe efectivamente su aislamiento emocional, ya que los miembros del grupo aprenden a poner sus necesidades en palabras y sanan las heridas emocionales.1



## Expresión creativa.



El arte, la música y la danza son algunas de las herramientas más potentes para desmantelar la depresión de alto funcionamiento.<sup>1</sup>

Elige una actividad que te proporcione pura alegría, algo que te encante. Lo más probable es que desate la energía y la pasión atrapadas por rutinas mundanas y repetitivas.<sup>1</sup>



## Referencias:

- Psychology Today. Así es la depresión altamente funcional. (Publicado 5 de abril de 2022). [Consultado el 05 de noviembre de 2023]. Disponible en: https://www.psychologytoday.com/es/blog/asi-es-la-depresion-altamentefuncional
- Harvard Health Publishing. Dysthymia. (Publicado 09 de marzo de 2014). [Consultado el 05 de noviembre de 2023]. Disponible en: https://www.health.harvard.edu/newsletter\_article/dysthymia

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1254