

AcaciaAnswers

con *Dn. Edwin Cuevas*

“¿Cómo puedo controlar mi depresión y peso?”



■ Edwin Cuevas, MD
 ■ Psiquiatra
 ■ Director Médico
 ■ Servicios para pacientes adultos ambulatorio
 ■ 915 de la avenida Westchester/Clínica para el cuidado de la salud

Estimado Doctor,
Me recetaron Zoloft el año pasado debido a que mi depresión había empeorado tanto que sentía que estaría mejor muerta. Desde el Zoloft, me siento mucho mejor y puedo ver que hubo algo seriamente mal en mi perspectiva cuando estaba deprimida. El problema es, que parece que he ganando peso con la Zoloft, como 10 libras. Me gusta sentirme feliz pero no quiero engordar. ¿Qué debo hacer?

Marya



Desafortunadamente, el ganar peso es un efecto secundario común de algunos antidepresivos, incluyendo el Zoloft. Sin embargo, una vez sepas el porque exactamente estas ganando peso, debería ser fácil el tomar las riendas y detener el aumento de peso antes de que realmente siga adelante.

Algunas cosas diferentes podrían estar sucediendo:

1) Comemos para mantenernos. Es posible que estuvieras en un peso más bajo antes del Zoloft porque no te importaba alimentar tu cuerpo. A lo mejor estabas hasta bajo peso y ahora estas a un peso saludable. 2) Ahora que te sientes bien, están olvidando hacer ejercicio y comer bien. Especialmente cuando estamos envejeciendo,

es importante que nos comprometamos a hacer ejercicio algunas veces a la semana, incluso si es solo una caminata de 30 minutos. Hacer ejercicio y el comer alimentos saludables te ayudará a perder peso, mejorar tu estado de ánimo y te da energía. 3) El mismo Zoloft te está siendo ganar peso.

Aunque el #3 sea el caso, es posible el mantenerse dentro de un promedio de peso saludable. Mantén un diario y anota los alimentos que comes, el ejercicio que haces y tu peso. Si comienzas cerca de la parte alta de tu peso promedio, haz más ejercicio, come menos, o ambos. Solo asegúrate que estas comiendo los suficientes nutrientes y vitaminas que necesitas, de otra manera tu ánimo sufrirá. Si esto no funciona, habla con tu doctor acerca de cambiar a un antidepresivo que no cause aumento de peso, pero no alteres de tu medicamento sin

hablar primero con tu doctor.

En la Clínica Acacia Network en la Avenida Westchester, podemos ayudarte a manejar tu ánimo y tu peso. Llama y haz una cita hoy.

 Acacia Network provee una variedad de servicios médicos:

- Práctica familiar
- Medicina interna
- Salud Mental
- Pediatría
- Ginecología
- Podiatra
- Nutrición
- Educación de salud
- Y mucho, mucho más!

Haga una cita en una de nuestras clínicas tan pronto le sea posible.

¡Llame hoy para hacer una cita con uno de nuestros proveedores! (718) 764-1577

LA CASA DE SALUD

966 Prospect Avenue, Bronx

WESTCHESTER AVENUE FAMILY PRIMARY HEALTHCARE CENTER

915 Westchester Avenue, Bronx

PARK AVENUE FAMILY HEALTHCARE CENTER

4196 Park Avenue, Bronx

CHARLES A. LAPORTE FAMILY HEALTH CARE CENTER

1064 Franklin Avenue, Bronx

CLAY AVENUE HEALTHCARE CENTER

1776 Clay Avenue, Bronx

**CLAREMONT FAMILY
HEALTHCARE CENTER**
 262-4 East 174th Street, Bronx

**BARBEE FAMILY
HEALTHCARE CENTER**
 266 West 145th Street, Manhattan



ROOTED IN THE COMMUNITY SINCE 1969

“Celebrating 45 Years of Keeping the Promise”

www.acacianetwork.org