

Tu salud mental es lo primero

¿Qué es la depresión?

Es una enfermedad muy común que afecta negativamente cómo te sientes

La depresión **puede ocasionar una variedad de problemas emocionales y físicos** que impiden tu normal funcionamiento en casa o en el trabajo

La depresión podría afectar a cualquiera, incluso con condiciones de vida ideales

Suele manifestarse en la adolescencia o adultez temprana y puede aparecer por factores:



Genéticos

Tener un familiar con ansiedad aumenta la probabilidad de enfermarse



Bioquímicos

Sustancias químicas del cerebro que disminuyen o aumentan anormalmente



Ambientales

Exposición a violencia, abuso o abandono



Personalidad

Personas con baja autoestima, que se estresan fácilmente o que son pesimistas son más propensas

Tu salud mental es lo primero
¿Qué es la depresión?



1 **Cuáles son los síntomas de la depresión**

Los síntomas de una persona con depresión **pueden ser muy suaves o muy severos**, por ejemplo:

Sentirse triste y cansado/a, falta de ánimo, de esperanza y de energía

Pérdida de interés en actividades que se solían disfrutar, dormir demasiado o muy poco

Tener mucho apetito o muy poco

Estar muy inquieto/a o aletargado/a

Sensación de falta de propósito y de autoestima

Dificultad para concentrarse

Pensamientos de hacerse daño o suicidas

Tener depresión **no es lo mismo** que estar deprimido/a

2 **Cómo tratar una depresión**

Puede tratarse con **psicoterapia y/o medicación** y, en general, es posible aliviar los síntomas

Para esto es fundamental detectarla lo antes posible



Si sospechas que podrías estar sufriendo depresión, cuéntale a tus cercanos y consulta con un especialista

Para aprender más sobre salud mental visita **cuentame.achs.cl**