



Hábitos que ayudan a superar la depresión

- Hacer ejercicio físico de 15 a 30 minutos por día.
- Mantener hábitos regulares de alimentación, y hacerlo de manera saludable.
- Identificar los problemas, hablar de ellos con una persona amiga, familiar, o profesional.
- Intentar reemplazar pensamientos negativos por positivos.
- Evitar la ingesta de alcohol u otras sustancias perjudiciales.
- Realizar actividades creativas, como escribir, pintar, bailar, cantar, cocinar.
- Reunirse con amigos.
- Realizar tareas comunitarias.

Los **niños y niñas** pueden presentar síntomas diferentes a los de las personas adultas. Es importante prestar atención a cambios en el rendimiento escolar, el sueño y comportamiento.

Si tenés dudas, consultá al hospital o centro de salud más cercano.

LA DEPRESIÓN PUEDE SUPERARSE



La depresión es un trastorno de salud mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza persistente, pérdida de interés o placer en las actividades, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

Puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, sexo o situación social.

Son varios los factores que pueden favorecer que una persona tenga depresión, como los antecedentes familiares; el entorno; el estado de salud; los sucesos de vida (pérdida de un ser querido, pérdida de trabajo, jubilación); situaciones sociales (falta de hogar, violencia, problemas económicos); consumo de sustancias, como alcohol o drogas; soledad y pérdida de autonomía, o la finalización de ciertas etapas de la vida.

Síntomas

- Cansancio y falta de energía
- Estado de ánimo irritable
- Sueño persistente
- Cambio en hábitos alimenticios (comer mucho o no comer)
- Sentimientos de inutilidad, odio así mismo y culpa
- Tristeza constante
- Dificultad para concentrarse
- Desesperanza o abandono
- Pensamientos de autolesión o suicidio
- Deseos de llorar todos los días

Si crees que podés tener depresión, no te aísles.

Hablá con alguien de tu confianza, pedí ayuda profesional, o concurrí a un centro de salud.

