



# Día mundial de la lucha contra la *Depresión*

13 de enero

## ¿Qué es la depresión?

Es un **trastorno de salud mental** que afecta la forma en que una persona **piensa, siente y actúa**, y se caracteriza por una tristeza profunda y persistente. No es una debilidad ni una falta de voluntad; **es una condición médica tratable**.

### Señales de alerta

- Tristeza persistente
- Pérdida de interés o placer
- Cansancio constante
- Cambios en el sueño o apetito
- Dificultad para concentrarse
- Sentimientos de culpa o inutilidad
- Pensamientos de muerte y/o suicidio

### ¿A quién puede afectar?

La depresión puede afectar a **cualquier persona**, pero existe un mayor riesgo en:

- Adultos mayores
- Personas con enfermedades crónicas
- Mujeres embarazadas o en posparto
- Personas bajo estrés prolongado
- Personas con experiencias de alto sufrimiento y/o impacto

### ¿Cuándo buscar ayuda?

Busca apoyo si:

- ✓ Los síntomas de alarma persisten por más de dos semanas
- ✓ Los síntomas interfieren con tu vida diaria
- ✓ El malestar emocional es intenso
- ✓ Hay pensamientos de hacerse daño



**Pedir ayuda a tiempo puede salvar vidas**, recuerda que tu salud mental también es un criterio para recibir una atención por urgencias.

**Llama a la Línea 106** para recibir orientación psicológica y en salud mental.

### La depresión tiene tratamiento

Con acompañamiento profesional, es posible mejorar mediante:



Atención psicológica  
y psiquiátrica



Tratamiento médico  
cuando se requiere



Apoyo familiar y social

*Hablar de salud mental también es prevención*

Equipo de Psicología Clínica

**Fuentes:** Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud (OPS)