

EN EL MARCO DEL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL,  
HABLEMOS DE:

# DEPRESIÓN

## ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión es una enfermedad común, pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida.

## IDENTIFICA

Para que haya un diagnóstico de depresión, los síntomas deben durar al menos dos semanas y deben implicar un cambio en el nivel de funcionamiento con la cual vive su vida.

Hay afecciones que pueden asemejarse a los síntomas de depresión, es importante descartar causas médicas generales.

## ¿A TODOS LES PASA IGUAL?

La depresión puede afectar a las personas de diferentes maneras, según su edad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la depresión afecta al

3,8%

de la población mexicana.



## FACTORES QUE PUEDEN PROVOCARLO

- Bioquímicos
- Sustancias del cerebro
- Genéticos
- Antecedentes familiares



- Personalidad
- Baja autoestima
- Ambiente
- Exposición constante a violencia



## ¿Y CÓMO SE TRATA?

La selección del plan de tratamiento adecuado debe basarse en las necesidades y en la situación de salud de la persona, bajo el cuidado de un proveedor de atención médica.



SI CONOCES A ALGUIEN CON DEPRESIÓN, AYUDALO A QUE ACUDA A ATENCIÓN MÉDICA O UN PROFESIONAL DE SALUD MENTAL.  
OFREZCA APOYO, COMPRESIÓN Y ÁNIMO.