

¿Tengo depresión?

¿QUÉ HAGO AHORA?

¿Te has sentido

deprimido
o **sin ánimo?**

¿Has sentido

poco interés o
ya no disfrutas

las cosas como antes?

Es importante poner atención a cómo nos vamos sintiendo

Si respondiste con un **sí** a estas preguntas y te has sentido así **durante las últimas 2 semanas** (casi todos los días).

PODRÍAS ESTAR PRESENTANDO **SÍNTOMAS DEPRESIVOS**.

¿Qué es la depresión?

A diferencia de la tristeza pasajera que todos y todas experimentamos, la depresión es una **enfermedad del ánimo**.

Se puede presentar de **distintas maneras** y con **distintos niveles de gravedad**.

La depresión se caracteriza principalmente por una **tristeza profunda y duradera** y **pérdida de interés** en actividades que antes se realizaban y disfrutaban.



Otros síntomas incluyen:

- Cansancio o poca energía
- Cambios en el apetito
- Cambios en el sueño
- Sentimientos de culpabilidad, inutilidad o desesperanza
- Problemas de concentración
- Pensamientos de muerte, ideación suicida o intentos de suicidio

¿Qué puedo hacer para prevenir la depresión?

1. **Hablar sobre la depresión.** Es importante entender que es una enfermedad seria, que tiene tratamiento y se puede prevenir.
2. **Poner atención a las nuevas emociones,** conductas o pensamientos que te generan malestar.
3. **Hablar sobre cómo nos sentimos.**
4. **Mantener el contacto social** nos hace bien.
5. **Cuidar el sueño, la alimentación** y realizar actividad física son esenciales para la salud mental.
6. **Mantener una rutina** y hábitos saludables.
7. **Dedicar tiempo para ti** y realizar actividades o hobbies que te generen bienestar.

Es importante
no guardar silencio

sobre cómo te sientes
Aunque a veces, nos cueste expresarlo
y encontrar las palabras exactas.

Si crees que tienes
depresión, es importante
**buscar ayuda de un
profesional** de la salud y
seguir sus indicaciones.



Más información sobre el **Programa de Promoción y Prevención de la Salud Mental** en dae.ucsc.cl