Escanéame

También puedes acudir al
Consejo Estatal Contra las Adicciones
Dirección: Independencia #97, Col. Centro, Querétaro, Qro.
Teléfonos: 442 212 04 08 y/o 442 212 02 36

Redes sociales: Facebook, Instagram, X y TikTok
@CECAQRO | www.cecaqueretaro.gob.mx
Correo electrónico: cecaadicciones@queretaro.gob.mx

Todos los servicios son sin costo.

Línea de la vida:
800 911 2000

#CONTIGO Prevenimos adicciones y cuidamos la salud mental

SECRETARÍA DE SALUD · SESEQ | QUERÉTARO GOBIERNO DEL ESTADO | CONTIGO TODOS AVANZAMOS

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

CREO EN MÍ

PROGRAMA DE GOBIERNO DEL ESTADO

CONTIGO
TODOS AVANZAMOS



Hablemos de:
DEPRESIÓN

PODEMOS AYUDARTE EN EL TRATAMIENTO
#CONTIGO cuidamos la salud mental



¿Sabías esto sobre la depresión?

- Se estima que en todo el mundo el 5% de los adultos padecen depresión.
- La depresión afecta más a las mujeres que al hombres.
- La depresión puede llevar al suicidio.
- Hay tratamientos eficaces para la depresión, ya sea leve, moderada o grave.

¿Pero qué es la depresión?

La depresión es distinta de los cambios habituales del estado de ánimo y los sentimientos sobre el día a día.

Puede afectar a todos los ámbitos de la vida, incluidas las relaciones familiares, de amistad y las comunitarias, además puede deberse a problemas en la escuela y laborales o causarlos.

¿Cuáles son los síntomas?

Cada persona sufre depresión de una forma diferente. Algunos síntomas comunes incluyen los siguientes:

- En un episodio depresivo, la persona experimenta un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del placer o del interés por actividades. reducir o eliminar la causa de la ansiedad.
- Un episodio depresivo es distinto de las variaciones habituales del estado de ánimo. Estos episodios abarcan la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas.

Pueden presentar como:

- Dificultades para concentrarse.
- Sentimiento de culpa excesiva o de baja autoestima.
- Falta de esperanza acerca del futuro.
- Pensamientos de muerte o suicidio. Alteraciones del sueño.
- Cambios en el apetito o en el peso.
- Sensación de cansancio acusado o de falta de energía.

¿Qué hay que considerar?

Los episodios depresivos pueden clasificarse en leves, moderados o graves, en función del número y la intensidad de los síntomas, así como de las repercusiones en el funcionamiento de la persona.

Los episodios depresivos pueden pertenecer a diferentes tipologías:

Trastorno depresivo de un solo episodio:
La persona experimenta un primer y único episodio.

Trastorno depresivo recurrente:
La persona ha padecido ya al menos dos episodios depresivos.

Trastorno bipolar:
Los episodios depresivos alternan con periodos de episodios maníacos, que incluyen euforia o irritabilidad, mayor actividad o energía, y otros síntomas como aumento de la verborrea, pensamientos acelerados, mayor autoestima, menor necesidad de dormir, distracción y comportamiento impulsivo e imprudente.

Importancia del cuidado personal

El cuidado personal puede ser clave en el manejo de los síntomas de la depresión, así como en el fomento del bienestar general.

¿Qué puede hacer?

- Trata de seguir haciendo cosas que solía disfrutar.
- Mantén el contacto con amigos y familia.
- Haz ejercicio a menudo, aunque solo sea dar un paseo.
- Sigue, si es posible, unos hábitos alimenticios y de sueño regulares.
- Evita o reduce el consumo de alcohol y no tomes drogas ilícitas, que pueden empeorar la depresión.
- Platica con alguien de confianza de cómo te sientes.
- Acude a un profesional de la salud

