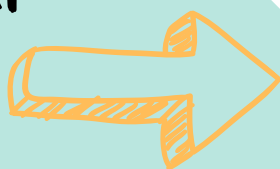


La depresión se clasifica como un trastorno del estado de ánimo.

Se puede describir como sentimientos de tristeza, pérdida o ira que interfieren con las actividades de la vida diaria de una persona.

Las afecciones que pueden empeorar



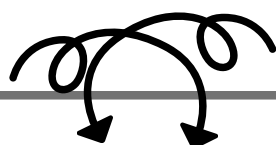
- artritis
- asma
- enfermedad cardiovascular
- cáncer
- diabetes
- obesidad

Es importante entender que sentirse triste a veces es una parte normal de la vida.

Si te sientes deprimido o desesperanzado regularmente, podrías estar lidiando con la depresión.



Síntomas de depresión



hombres

- Ira
- Ansiedad
- Triste
- Disminución del deseo sexual

- Incapacidad para concentrarse
- Insomnio
- Fatiga
- Problemas digestivos

mujeres

- Irritabilidad
- Desesperanzada
- Desentenderse de compromisos sociales
- Pensar o hablar más lentamente
- Dificultad para dormir
- Disminución de la energía,
- Cambios de peso



CAUSAS DE DEPRESIÓN



- Antecedentes familiares.
- Trauma en la primera infancia
- Estructura cerebral.
- Afecciones médicas.
- Uso de drogas.

La depresión se puede tratar con éxito, pero es importante que seas consistente durante tu plan de tratamiento.

Tratamiento para depresión

Es común combinar tratamientos médicos y terapias de estilo de vida, incluyendo los siguientes:

- Medicamentos
- Psicoterapia
- Terapia con luz
- Terapias alternativas
- Ejercicio
- Evita el alcohol y las drogas
- Establecer límites en tu vida
- Dormir lo suficiente
- Dieta saludable

No ignores los síntomas de la depresión. Si tu estado de ánimo no mejora o empeora, busca ayuda médica. La depresión es una enfermedad mental grave con el potencial de complicaciones.

FICHA BIBLIOGRÁFICA

Título: **Depression Is A Treatable Illness: A Patient's Guide**
Fuente: National Library of Medicine



DEPARTAMENTO DE
SALUD



Todos los trabajos educativos producidos por el personal o estudiantes de la UCC son propiedad intelectual de la institución, de acuerdo con el Título 17 del Código de los Estados Unidos. El uso de trabajos educativos fuera de la UCC requiere autorización por escrito del creador o de la institución. Universidad Central del Caribe todos los derechos reservados ©