

PROYECTO EQUIDAD ALFABETIZACIÓN EN SALUD

DEPRESIÓN

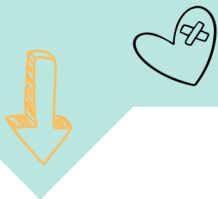


BIBLIOTECA
PROYECTO
EQUIDAD
Alfabetización en Salud

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.

Causas de la depresión



- Biológicas
 - Tiroide
 - Deficiencia vitamina D
- Problemas de la vida, pérdidas...
- Aislamiento, coraje...

hombres

- Ira
- Ansiedad
- Triste
- Disminución del deseo sexual
- Incapacidad para concentrarse
- Insomnio
- Fatiga
- Problemas digestivos

Síntomas de depresión



mujeres

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

Doctor: _____
nombre del doctor

Firma: _____

Fecha: _____



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



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

Algunos factores de protección de la depresión



Expresar sentimientos, participar en sociedad y apoyarte en amigos y familiares



Poner atención a determinados síntomas



Cuidar la alimentación



Hacer ejercicio regularmente



Evita el alcohol u otras sustancias



Cuidar la higiene del sueño



Solicitar ayuda profesional

NOTA: Si presentas algunos de los síntomas mencionados o necesitas ayuda innmiente. Llama de innmediato las líneas de emergencia en Salud Mental de Puerto Rico. La línea 988 o línea PAS

REFERENCIA

Título: **Depression Is A Treatable Illness: A Patient's Guide**
Fuente: [National Library of Medicine](#)



www.equidadensalud.org
equidadensalud@uccaribe.edu



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 ©Proyecto Equidad 2024