



Durante el ultimo mes,  
**¿Te has sentido triste, deprimido  
o desesperanzado?**<sup>1</sup>

Durante el ultimo mes,  
**¿Has sentido menos interés o  
placer por las cosas que  
habitualmente te agradan?**<sup>1</sup>

Para mayor información consulte a su médico.

**Referencia:**

1. Depresión in Adults: recognitions and management. NICE 2018. Disponible en: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg90/chapter/1-Guidance#care-of-all-people-with-depression> último acceso Abril 2021



La **depresión** es una enfermedad común, con una clara base neurobiológica, que impacta tanto en emociones como pensamientos y conductas.<sup>2</sup>

La **depresión** es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad o condición.

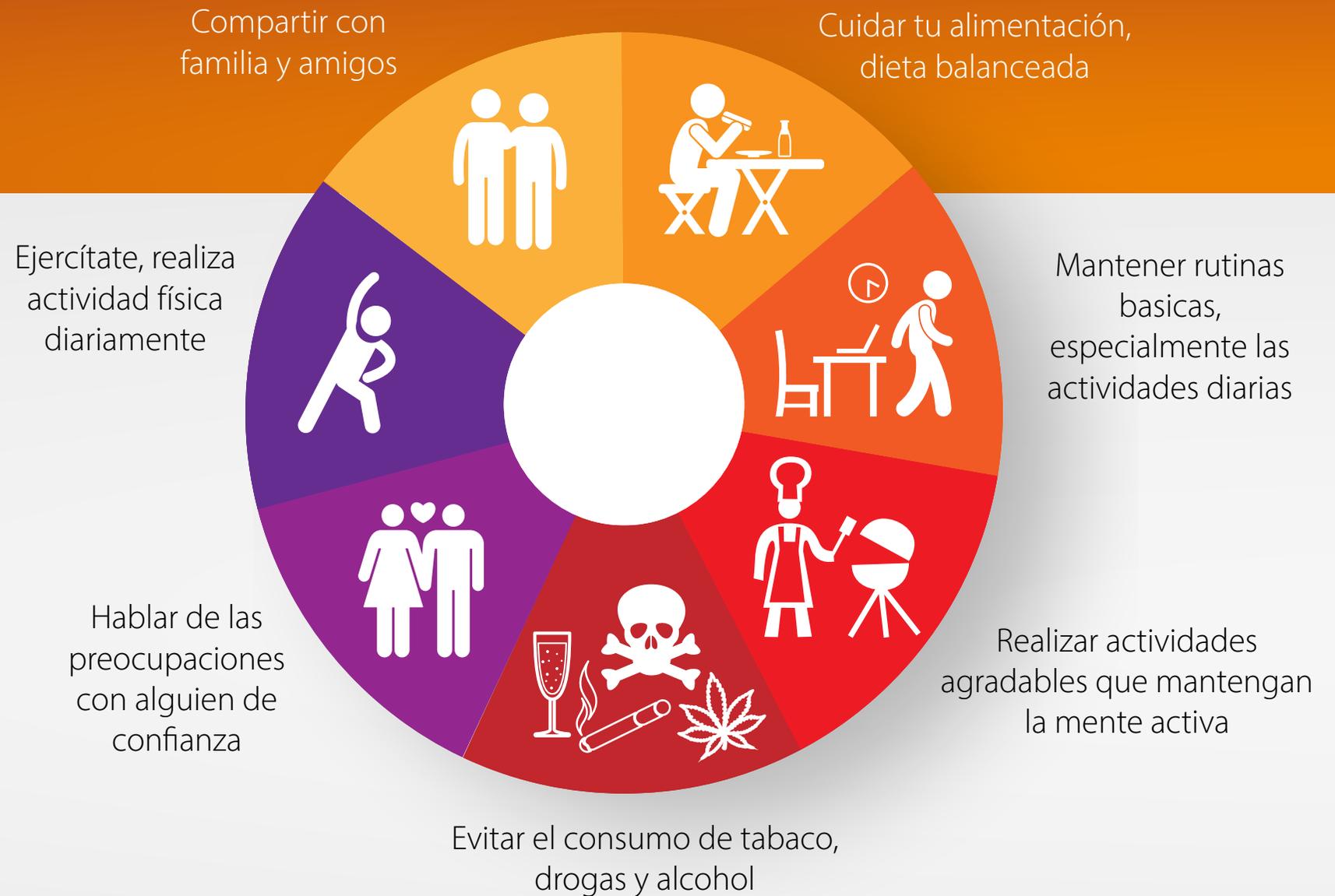
**Es uno de los trastornos mentales más tratables<sup>2</sup>**

Para mayor información consulte a su médico.

**Referencia:**

2. What is Depression? American Psychiatric Association. 2017. disponible en: <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression> último acceso Abril 2021.

# Consejos para cuidar tu salud mental<sup>1,2</sup>



Para mayor información consulte a su médico.

**Referencias:**

1. MINSAL.2019 Guía para el Cuidado de la Salud Mental
2. Clinical Depression: Living with. NHS 2019. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/living-with/> último acceso Abril 2021.

Un aporte de



# Pasos clave para ayudar a la recuperación de la depresión



Tomar la medicación según lo prescrito por tu médico, incluso si empiezas a sentirte mejor.<sup>1,3,4</sup>



Puede ser tentador fumar o beber para sentirte mejor, pero el alcohol y los cigarrillos pueden empeorar las cosas a largo plazo.<sup>2,3</sup>



Hacer ejercicio y una dieta saludable pueden marcar una diferencia significativa en cómo recuperarse de la depresión.<sup>2,3</sup>

Para mayor información consulte a su médico.

## Referencias:

1. Depresión in Adults: recognitions and management. NICE 2018. Disponible en: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg90/chapter/1-Guidance#care-of-all-people-with-depression> último acceso Abril 2021
2. What is Depression? American Psychiatric Association. 2017. disponible en: <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression> último acceso Abril 2021.
3. Clinical Depression: Living with. NHS 2019. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/living-with/> último acceso Abril 2021.
4. Gelenberg AJ, Freeman MP, Markowitz JC, et al. Practice guideline for the treatment of patients with major depressive disorder. American Psychiatric Association 2010 Third Edition.

# Mitos y

# Realidades<sup>1,2</sup>

## Mito

Las personas con problemas de salud mental **son violentas e impredecibles.**

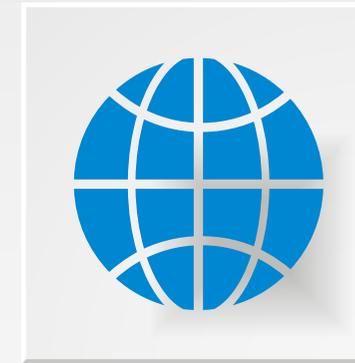


## Realidad

En realidad las personas con trastornos severos de salud mental son **10 veces más propensos a ser víctimas de violencia** que la población general. Muchas personas con trastornos de salud mental pueden llevar una vida activa y productiva.

## Mito

Los trastornos mentales **no me afectan.**



## Realidad

Los problemas de salud mental son en realidad muy comunes. Cerca de **mil millones de personas en el mundo** están viviendo trastornos de salud mental.

Para mayor información consulte a su médico.

### Referencias:

1. Mental Health; <https://www.mentalhealth.gov/basics/mental-health-myths-facts> último acceso Abril 2021
2. World Federation for mental health; <https://wfmh.global/world-mental-health-day-2020/> último acceso Abril 2021

Un aporte de

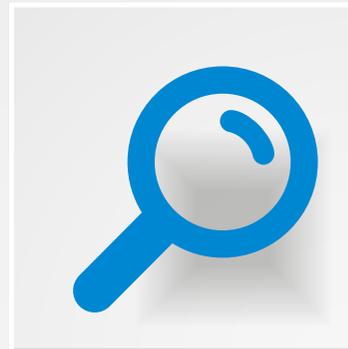


# Mitos y

## Realidades<sup>1,2</sup>

### Mito

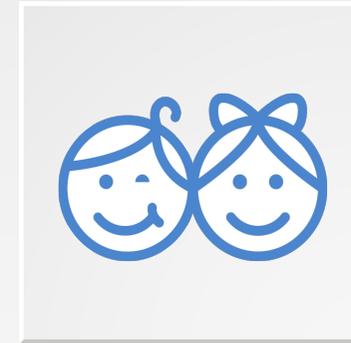
La debilidad de la personalidad causa problemas de salud mental. Las personas con problemas de salud mental pueden superarlo **si se esfuerzan lo suficiente.**



### Realidad

Los problemas de salud mental **no tienen** que ver con pereza o debilidad y muchas personas necesitan ayuda para mejorar. **Factores biológicos, trauma, antecedentes familiares** entre otros, contribuyen a los problemas de salud mental.

**Mito**  
**Los niños no experimentan** problemas de salud mental.



### Realidad

La mitad de todos los trastornos de salud mental muestran los **primeros signos antes de los 14 años** y el 75% de los trastornos de salud mental comienzan **antes de los 24 años.**

Para mayor información consulte a su médico.

#### Referencias:

1. Mental Health; <https://www.mentalhealth.gov/basics/mental-health-myths-facts> último acceso Abril 2021
2. World Federation for mental health; <https://wfmh.global/world-mental-health-day-2020/> último acceso Abril 2021

Un aporte de

