



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

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

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.²

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

Es uno de los trastornos mentales más tratables²

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^{1,2}



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.

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.^{1,3,4}



Puede ser tentador fumar o beber para sentirte mejor, pero el alcohol y los cigarrillos pueden empeorar las cosas a largo plazo.^{2,3}



Hacer ejercicio y una dieta saludable pueden marcar una diferencia significativa en cómo recuperarse de la depresión.^{2,3}

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^{1,2}

Mito

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

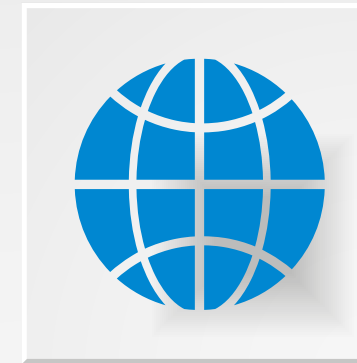


Realidad

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^{1,2}

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

