

La depresión no es un signo de debilidad. Se puede tratar con terapia o intervención psicológica, con medicación antidepresiva o con una combinación de ambos métodos.

¿Qué hacer si creo que puedo tener depresión?

- Hablar sobre ello con tu familia o una persona de confianza.

- **Cuídate: come sanamente, duerme lo suficiente, realiza ejercicio o alguna actividad.**

- Limita el tiempo que pasas frente a las pantallas, el contenido perturbador puede provocar sentimientos inquietantes o de tristeza.

- **Busca atención de un profesional**



¿A dónde puedes recurrir por ayuda?

En los Módulos de Salud Mental de los Centros de Salud, en los UNEME CECOSAMA y en los UNEME CISAME de la Secretaría de Salud. También puedes recurrir a la Línea de la Vida 800 911 2000, donde un profesional te escuchará.



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES

Tamaulipas
GOBIERNO DEL ESTADO

**Secretaría
de Salud**

DEPRESIÓN



**Si necesitas apoyo psicológico,
llama a la Línea de la Vida 800 • 911 • 2000**

¿QUÉ ES LA DEPRESION?

La depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. La depresión es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.

La depresión puede causar dificultades en todos los aspectos de la vida, en el hogar, en el trabajo y la escuela.



Se pueden presentar síntomas como:

- **Dificultades para concentrarse**
- Sentimiento de culpa excesiva

- **Baja autoestima**
- Desesperanza acerca del futuro
- **Pensamientos de muerte o suicidio**
- Alteraciones del sueño
- **Cambios en el apetito o en el peso (generalmente falta de apetito)**
- Sensación de cansancio o de falta de energía.
- **Sensación de vacío**
- Irritabilidad
- **Falta de placer o interés en actividades que antes lo causaban.**

LOS EPISODIOS DEPRESIVOS PUEDEN SER DIFERENTES:

- **Trastorno depresivo** de un solo episodio.
- **Trastorno depresivo recurrente.**
- **Trastorno bipolar:** los episodios depresivos alternan con periodos de episodios maníacos, que incluyen euforia o irritabilidad, mayor actividad o energía.