

UDS

Depresión

13 De Enero Día Mundial de la Lucha contra la Depresión

Signos



Y Sintomas

¿Qué es?



¿Cómo Prevenir la Depresión?

Cambios o falta de energía

Estado de ánimo caído o bajo

Dificultad para conciliar

Dolores o molestias (dolores de cabeza, náuseas, problemas digestivos)

Pérdida de interés o placer

Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño

Sentimientos de desesperanza o culpabilidad

Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio

Inestabilidad y retraimiento de las actividades sociales

Cambio grande en el apetito, a menudo un aumento o pérdida de peso

Sentimientos de inutilidad o de culpa

Pensamientos de suicidio o muerte

Es una de las enfermedades más prevalentes y afecta tanto a hombres como mujeres. Estaciones más un momento que se convierten por un tiempo de pesadumbre y por la pérdida de interés en las actividades en las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las tareas habituales. Los casos se atribuyen a factores biológicos, genéticos o psicosociales.



Expresar los sentimientos



Apoyarse en familiares y amigos



Comer bien



Dormir entre 8 y 6 horas



Realizar Actividades Físicas



Compartir tiempo con amigos. No te aisles.



Evita el alcohol y drogas