

# Depresión

Se asocia con **cambios bruscos en la rutina, violencia o estrés** causado por pérdida del trabajo, procesos de duelo, fin de una relación de pareja, etcétera.

## ¿Qué diferencia hay entre tristeza y depresión?

### Tristeza

**Sentimiento** que se percibe como **dolor emocional**, se relaciona con un **evento desfavorable** y es **transitorio**.

### Depresión

**Enfermedad que se manifiesta** por sentir **tristeza constante** y **profunda en gran parte del día**, durante **más de 2 semanas**.

Se manifiesta con **llanto**, rostro **desanimado**, **pesimismo**, **falta de apetito**, **dificultad para pensar** en cosas distintas a la causa del malestar y **falta de motivación** para hacer tareas cotidianas.



Se manifiesta con **disminución de la energía**; **pérdida de interés** en actividades cotidianas; **fallas en atención, concentración y memoria**; **alteraciones del sueño y apetito**; **dolor crónico**; **irritabilidad** y **afecta la funcionalidad del individuo**.

## ¿Qué hacer si tengo depresión?

### Tratamiento:

- Consiste en una combinación de medicamentos y terapia.
- El primer periodo dura entre 8 y 12 meses.
- Se proporciona por diversos profesionales de la salud.
- No debe ser interrumpido.
- Los medicamentos para tratar la depresión no generan adicción.

El tratamiento es voluntario



Tiene el **propósito de reincorporarte** a tus actividades y que puedas **disfrutar** la vida.

Si tú, algún familiar o amigo padece depresión, **busca ayuda profesional**.

Atenderte a tiempo hace la diferencia.

**¡Contáctanos!**

**Orientación Médica Telefónica** en salud mental:  
800 2222 668 opción 4.



**Mente y cuerpo en acción**  
son la clave de tu recuperación