



Escanéame

También puedes acudir al  
Consejo Estatal Contra las Adicciones  
Dirección: Independencia #97, Col. Centro, Querétaro, Qro.  
Teléfonos: 442 212 04 08 y/o 442 212 02 36

Redes sociales: Facebook, Instagram, X y TikTok  
[@CECAQRO](#) | [www.cecqueretaro.gob.mx](http://www.cecqueretaro.gob.mx)  
Correo electrónico: [cecaadicciones@queretaro.gob.mx](mailto:cecaadicciones@queretaro.gob.mx)

**Todos los servicios son sin costo.**

**Línea de la vida:**  
**800 911 2000**

#CONTIGO Prevenimos adicciones y cuidamos la salud mental



**Salud**  
Secretaría de Salud

**CONASAMA**  
Comisión Nacional de Salud Mental  
y Adicciones

**SECRETARÍA DE  
SALUD • SESEQ**  
Querétaro

**QUERÉTARO**  
GOBIERNO DEL ESTADO

**CONTIGO**  
TODOS AVANZAMOS

\*Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.  
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa\*.

PROGRAMA DE GOBIERNO DEL ESTADO

**CONTIGO**

TODOS AVANZAMOS

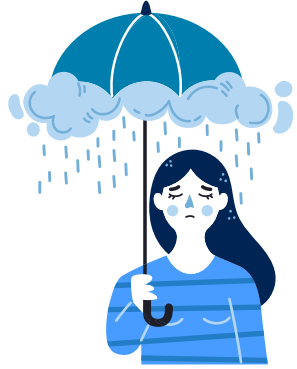


**Hablemos de:**  
**DEPRESIÓN**

PODEMOS AYUDARTE EN EL TRATAMIENTO

#CONTIGO cuidamos la salud mental





### ¿Sabías esto sobre la depresión?

- Se estima que en todo el mundo el 5% de los adultos padecen depresión.
- La depresión afecta más a las mujeres que al hombres.
- La depresión puede llevar al suicidio.
- Hay tratamientos eficaces para la depresión, ya sea leve, moderada o grave.

### ¿Pero qué es la depresión?

La depresión es distinta de los cambios habituales del estado de ánimo y los sentimientos sobre el día a día.

Puede afectar a todos los ámbitos de la vida, incluidas las relaciones familiares, de amistad y las comunitarias, además puede deberse a problemas en la escuela y laborales o causarlos.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Cada persona sufre depresión de una forma diferente. Algunos síntomas comunes incluyen los siguientes:

- En un episodio depresivo, la persona experimenta un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del placer o del interés por actividades. reducir o eliminar la causa de la ansiedad.
- Un episodio depresivo es distinto de las variaciones habituales del estado de ánimo. Estos episodios abarcan la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas.

### Pueden presentar como:

- Dificultades para concentrarse.
- Sentimiento de culpa excesiva o de baja autoestima.
- Falta de esperanza acerca del futuro.
- Pensamientos de muerte o suicidio.
- Alteraciones del sueño.
- Cambios en el apetito o en el peso.
- Sensación de cansancio acusado o de falta de energía.

### ¿Qué hay que considerar?

Los episodios depresivos pueden clasificarse en leves, moderados o graves, en función del número y la intensidad de los síntomas, así como de las repercusiones en el funcionamiento de la persona.

Los episodios depresivos pueden pertenecer a diferentes tipologías:

#### Trastorno depresivo de un solo episodio:

La persona experimenta un primer y único episodio.

#### Trastorno depresivo recurrente:

La persona ha padecido ya al menos dos episodios depresivos.

#### Trastorno bipolar:

Los episodios depresivos alternan con periodos de episodios maníacos, que incluyen euforia o irritabilidad, mayor actividad o energía, y otros síntomas como aumento de la verborrea, pensamientos acelerados, mayor autoestima, menor necesidad de dormir, distracción y comportamiento impulsivo e imprudente.

### Importancia del cuidado personal

El cuidado personal puede ser clave en el manejo de los síntomas de la depresión, así como en el fomento del bienestar general.

### ¿Qué puede hacer?

- Trata de seguir haciendo cosas que solía disfrutar.
- Mantén el contacto con amigos y familia.
- Haz ejercicio a menudo, aunque solo sea dar un paseo.
- Sigue, si es posible, unos hábitos alimenticios y de sueño regulares.
- Evita o reduce el consumo de alcohol y no tomes drogas ilícitas, que pueden empeorar la depresión.
- Platica con alguien de confianza de cómo te sientes.
- Acude a un profesional de la salud

