



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.cecaqueretaro.gob.mx Correo electrónico: 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



"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

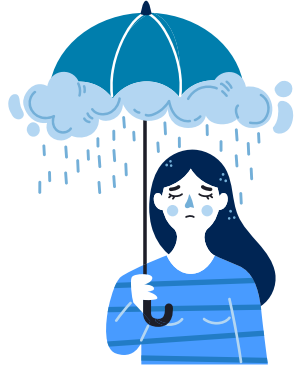
TODOS AVANZAMOS



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

