



¿Sabía Usted?

Usted no está solo

Se estima que 16 millones de adultos estadounidenses, casi el 7% de la población, tuvieron al menos un episodio depresivo mayor el último año, según the National Alliance on Mental Illness.

Si se ha sentido deprimido o desinteresado en cosas que antes le daban alegría ha tenido problemas para dormir, permanecer dormido o para concentrarse, entonces podría estar experimentando síntomas de depresión.

La Depresión no discrimina

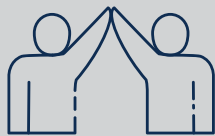
Personas de cualquier edad, raza, orientación u origen étnico pueden experimentar depresión. Usted puede estar financieramente bien o luchando y aún sentirse deprimido. Sin embargo, la depresión afecta a algunos grupos más que otros. Por ejemplo, la mujer tiene un 70% más de probabilidades que el hombre de experimentar depresión.

Otros hechos pueden hacer a las personas más vulnerables a desarrollar depresión, tales como experimentar condiciones médicas incluyendo cáncer, enfermedad de Parkinson, VIH, trastornos alimenticios, uso de sustancias, diabetes o derrame cerebral.

Cosas que ayudan:



Ejercicio



Apoyo social



Nutrición



Reducción de estrés



Dormir

¡El tratamiento funciona!

Siempre es buena idea buscar ayuda profesional cuando se lucha contra la depresión. El apoyo social es la clave para mantener la salud emocional y el bienestar.

Usted no tiene que estar al borde del suicidio para utilizar una línea de crisis: hablar con alguien acerca de como se siente o si se preocupa por un ser querido llame o envíe un mensaje de texto a una línea de crisis.

Póngase en contacto con the **Crisis Text Line** enviando un mensaje de texto con la palabra 'TALK' al 741741

Llame a the Suicide Prevention Lifeline al 1-800-273-8255

MindWise.org



MindWise
INNOVATIONS