

7 de Abril • Día Mundial de la Salud 2017

Hablemos de la depresión

La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta. Afecta a personas de todas las edades y condiciones sociales y de todos los países.

Provoca angustia mental y afecta a la capacidad de las personas para llevar a cabo incluso las tareas cotidianas más simples, lo que tiene en ocasiones efectos nefastos sobre las relaciones con la familia y los amigos y sobre la capacidad de ganarse la vida.

Una mejor comprensión de qué es la depresión y cómo puede prevenirse y tratarse ayudará a reducir la estigmatización asociada a la enfermedad. Además traerá consigo un aumento del número de personas que acudan por ayuda.

Desde OSIM participamos de la iniciativa de la OMS y te invitamos a acceder a dos piezas de esta campaña, para conocerlas y difundirlas entre tus colaboradores:

- ✓ • Un Poster con los conceptos básicos que debemos saber sobre esta enfermedad:

Depresión
Hablemos

Depresión: qué debe saber
Si cree que usted mismo o algún conocido padece depresión, siga leyendo.

Qué es la depresión

- Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- Además, las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; interés; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.
- La puede padecer cualquier persona.
- No es un signo de debilidad.
- Se puede tratar con terapia de conversación, con medicación antidepresiva o con una combinación de ambos métodos.

Qué puede hacer si cree que está deprimido

- Hable de sus sentimientos con alguien de su confianza. La mayoría de las personas se sienten mejor tras hablar con alguien que se preocupa por ellas.

RECUERDE: la depresión se puede tratar. Si cree que tiene depresión, pida ayuda.

- Solicite ayuda profesional. Hablar con un profesional sanitario local o con su médico de cabecera es un buen punto de partida.
- Recuerde que puede sentirse mejor si recibe la ayuda adecuada.
- Siga realizando las actividades que le gustaban cuando se encontraba bien.
- No se aísla. Mantenga el contacto con familiares y amigos.
- Haga ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.
- Mantenga hábitos regulares de alimentación y sueño.
- Acepte que puede tener depresión y ajuste sus expectativas. Tal vez no pueda llevar a cabo todo lo que solía hacer.
- Evite o limite la ingesta de alcohol y absténgase de consumir drogas ilícitas, ya que estos productos pueden empeorar la depresión.
- Si tiene pensamientos suicidas, pida ayuda a alguien inmediatamente.

Let'sTalk | www.who.int/depression/es | Organización Mundial de la Salud

[Descargalo aquí](#)

- ✓ • Un interesante video de concientización con la apelación "Pide ayuda. Se ayudado":



Para acceder al subtítulo en español, clickeá en el pequeño icono en forma de rueda que encontrarás en la parte parte inferior derecha de la pantalla.

[Hacé click aquí para ver el video](#)