

La Depresión afecta:

Los sentimientos: andar muy triste, afligido (a) y angustiado (a), con miedo e inseguridad, a veces más irritable y con inquietud.

Los Pensamientos: ideas pesimistas, sentirse inútil, con culpas y fallas de memoria, indeciso, desesperanzado(a), y a veces pensamientos de que no vale la pena vivir.

El animo: desgano, sin fuerzas, decaimiento, lentitud, cansancio.

La salud física: problemas con el sueño, baja de peso, dolores de espalda, de cabeza y malestares en el estomago.



¿Como se trata la Depresión?

- Terapias psicológicas
- Grupos de apoyo y/o de autoayuda
- Apoyo de los seres queridos
- Apoyo de las instituciones y organizaciones que trabajan por la salud.
- Medicamentos



La recuperación es más rápida si cumple con todas las indicaciones

Si necesita ayuda consulte en su Centro de Salud más cercano

Ministerio de Salud

13 Avenida Norte y 3a Calle Poniente No. 256
Teléfonos: 2591-7000, 2271-2457

Ministerio de Salud Unidad de Salud Mental

Depresión



“No hay Salud sin Salud Mental”

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNÁMONOS PARA CRECER



¿Que es la Depresión?

Es una enfermedad que afecta todo el cuerpo, sobretodo el estado anímico y el pensamiento.

Afecta la forma en que usted come y duerme, la opinión que usted tiene sobre sí mismo y su concepto de la vida en general.

Un trastorno depresivo no es un estado melancólico pasajero, tampoco es una señal de debilidad personal ni un estado que pueda superar la voluntad.

Las personas que padecen un trastorno depresivo no pueden tan solo “animarse” y sentirse mejor de inmediato, sino que requieren tratamiento. Los síntomas pueden durar semanas, meses o años, en cambio un tratamiento adecuado puede ayudar a las personas que sufren depresión, a superar el problema a corto plazo.

¿Lo que debo saber de la Depresión?

Lo más importante que debes saber, es que la depresión puede curarse.

La mayoría de las personas se recuperan si son atendidas oportunamente por profesionales de la salud mental (médicos, psiquiatras, psicólogos).

Causas de la Depresión

Hereditario: antecedentes familiares. Existen riesgos de que se desarrolle este trastorno si sus familiares lo han padecido.

Factores bioquímicos: desequilibrios de ciertas sustancias químicas en el cerebro (serotonina).

Situaciones estresantes: muerte de un familiar próximo o de un amigo, una enfermedad crónica, problemas interpersonales, dificultades financieras, divorcio, etc.

Personalidad: esquemas mentales negativos, baja autoestima, tendencia a la preocupación excesiva, etc.



Síntomas de la Depresión

- Sentimientos de tristeza, ansiedad o sensación de vacío.
- Pérdida del interés o del placer en pasatiempos y actividades que anteriormente disfrutaba.
- Sentimiento de culpabilidad, de inutilidad y de incapacidad.
- Cambios en el hábito de sueño, (insomnio, despertarse muy temprano o dormir más de lo necesario).
- Pérdida del apetito y/o de peso, comer con exceso y aumentar de peso.
- Pérdida de energía o sensación de cansancio, fatiga o menor actividad que resulte evidente para otros.
- Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio.
- Dificultad en concentrarse o en tomar decisiones.
- Inquietud, irritabilidad

