

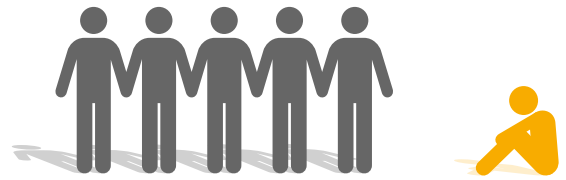
¿ESTÁ USTED DEPRIMIDO?

10 señales de advertencia de la depresión

La depresión no es solo “un estado de ánimo”. Es una condición médica que puede tratarse profesionalmente; por ejemplo, con medicamentos y terapia. Obtener tratamiento para la depresión puede ayudarle a sentirse mejor.

¿Tiene usted alguno de estos síntomas?

- Tristeza, ansiedad o sensación de vacío persistente
- Sensación de desesperanza o pesimismo
- Irritabilidad
- Sensación de culpa o falta de estima
- Pérdida del interés en las actividades que le gustan
- Menos energía o sensación de “lentitud”
- Dificultad para dormir
- Cambios en el peso o el apetito
- Pensamientos de muerte o suicidio
- Síntomas físicos, tales como dolor de estómago, indigestión y dolor de cabeza



Obtenga ayuda para la depresión

Pida una cita médica



Su médico puede orientarlo con los siguientes pasos y las opciones de tratamiento.

Hable con alguien ya mismo



Para obtener ayuda inmediata para usted o un ser querido, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, contacte a:

ALIANZA NACIONAL SOBRE ENFERMEDADES MENTALES (NATIONAL ALLIANCE ON MENTAL ILLNESS)

Sitio web: nami.org

Línea de asistencia: 1-800-950-6264

RED NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO (NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE)

Sitio web: suicidepreventionlifeline.org

Línea de asistencia: 1-800-273-TALK (8255)

LÍNEA DE ASISTENCIA EN CRISIS PARA VETERANOS (VETERANS CRISIS LINE)

Sitio web: veteranscrisisline.net

Línea de asistencia: 1-800-273-8255 (TALK), marque 1