

El bienestar y cual cuidarse

Bryce Sanford

A large, dark blue, diagonal shape that starts from the bottom left and extends towards the top right, covering the lower half of the slide.

**Quieres sentirte
mejor, quiero
sentirte mejor y todos
queremos
sentirnos mejor !!!!**

La causa detrás de la depresión: Otro de los factores que determinan el tiempo para curar la depresión es si aquello que la ha causado es una situación específica o un factor estresante temporal. Además, la depresión puede ocurrir como resultado de otras condiciones de salud como puede ser el síndrome premenstrual que experimentan algunas mujeres.

síntomas de depresión

- Adelgazar
- Engodar
- La ansiedad
- Dolor de estomago



Recomendacion

Hagan Hacer Ejercicio- Los lineamientos actuales recomiendan llegar a 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada a la semana, divididos en sesiones que podrían ser de 5, 10, 30 minutos y así sucesivamente. La depresión puede hacer difícil que algunas personas empiecen a hacer ejercicio, pero la falta de actividad también puede empeorar los síntomas



Coman sano todo los días- Coman frutas y verduras todos los días Las frutas y verduras serán tus mejores amigas en tu nuevo estilo de vida. Así como lo lees: **TODOS LOS DÍAS**. Las frutas y verduras dan una gran cantidad de vitaminas, minerales, fibras, antioxidantes y otros nutrientes que son buenisimos para tu organismo.



Recomendacion

Vayan a terapia- Al enfrentar junto a un psicoterapeuta aquellos problemas que te causan dolor o malestar, y poder hablar con confianza y con libertad sobre uno mismo a alguien que no te juzga sobre tus sentimientos y tus experiencias reprimidas, estás dejando expresar tus pensamientos y sensaciones ocultos, lo cual es beneficioso para el bienestar.



Toman medicamentos para la depresión-Los síntomas de depresión casi siempre son fáciles de identificar para el Médico o el profesional de Salud Mental. Esto se debe a que padecen estos sentimientos constantemente, a cada momento del día, lo que hace que la depresión sea tan debilitante.



Work Cited

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/como-evitar-la-depresion#hacer-ejercicio>

<https://www.heart.org/en/news/2022/03/22/los-flavonoides-son-una-sabrosa-manera-de-mejorar-la-salud-del-corazon-y-del-cerebro#:~:text=Las%20gu%C3%ADas%20alimentarias%20federales%20recomiendan%20que%20los%20adultos,para%20el%20Control%20y%20la%20Prevenci%C3%B3n%20de%20Enfermedades> .

<https://psicologiaymente.com/clinica/beneficios-acudir-terapia-psicologica>

<https://www.canadapharmacy.com/es/blog/medicamentos-depresion>