



ACABAR CON LA DEPRESIÓN MUNDIAL

# DEPRESIÓN

LA DEPRESIÓN ES MUY MALA, SE ESTIMA QUE EL 5% DE LOS ADULTOS EN TODO EL MUNDO SUFREN DE DEPRESIÓN

La depresión es cada vez más común en el mundo. El estrés es una parte importante, ¡hagamos algo al respecto!

## SINTOMAS

---

### Como saber

- Pérdida de peso
- Triste todo el tiempo
- Sensación de malestar
- Pensamientos suicidas
- Cansado todo el tiempo
- Sin energía
- No te sientes importante
- Crees que no hay otra opción

## COMO PREVENIR

---

### Hora de ayudar

- Cuida tu autoestima
- Date pensamientos positivos
- Levantarse para hacer ejercicio
- Tratar de socializar con la gente
- Asistir a terapia
- Dormir bien
- Comer sano y bien

## ESTAR PREOCUPADO

---

La depresión no es divertida. Busque ayuda si es necesario. Ábrase a la familia sobre su situación. Sal de las redes sociales porque no es bueno para ti. ¡Mantenerse activo! La medicación también puede ser de buen uso. Consulte con un médico para que le recete.

## CENTROS DE AYUDA

---

Old Dominion University tiene centros de ayuda a los que puede llamar - 757-683-4401

Buscar ayuda local

NÚMERO UNIVERSAL PARA LA DEPRESIÓN ES

---

1-866-307-9511

---

¡MANTENERSE SANO!  
¡ESTÁS ESCUCHADO!