Cómo tratar la depresión

<table>
<tr>
<td>
https://www.iconfinder.com/icons/1582917/diagnosis_patient_symptom_checker_treatment_icon</td>
<td><u>Los síntomas</u>

La depresión es el trastorno en que una persona se siente muy triste todos los días. Es muy común entre adultos jóvenes.</td>
<td><u>¿Sabías?</u>

Una persona con depresión también tiene el trastorno de ansiedad.</td>
</tr>
<tr>
<td>
https://www.iconfinder.com/icons/4400529/bulb_business_giving_hand_idea_light_suggestion_icon</td>
<td><u>Sugerencias</u>

- Se mantenga en forma!
- Vaya a caminar.
- ¡Se cuide!
- Evite situaciones estresados.
- ¡No se preocupe!
- Pase el tiempo descanse y se relaje.</td>
<td><u>Sugerencias</u>

¡Se siga las recomendaciones!
- Hable con un médico sobre tomar el medicamento.
- Salgas con tus amigos.
- Vaya la terapia y hable con tu terapeuta.</td>
</tr>
</table>