

Síntomas comunes de la depresión

Todo el mundo se siente triste alguna vez. Pero si dura mucho tiempo, o si la persona pierde interés o placer en las cosas, puede ser depresión.

Pregúntele a su médico que le haga una prueba sencilla para la depresión si con frecuencia durante las últimas 2 semanas:

- Ha sentido poco interés o placer en las cosas.
- Ha estado desanimado, deprimido o sin esperanza.
- Ha tenido problemas para dormir (duerme demasiado o muy poco).
- Ha sentido fatiga, falta de energía.
- Ha tenido problemas de apetito.
- Ha tenido sentimientos de culpabilidad, pérdida de autoestima, o sensación de ser un fracaso o de haber decepcionado a sus familiares.
- Ha tenido problemas para concentrarse.
- Se mueve o habla más lentamente o, de lo contrario, siente inquietud más de lo acostumbrado.
- Ha tenido problemas físicos inexplicables que no se le pasan (dolores de cabeza, dolores de estómago, dolor crónico).
- Ha tenido pensamientos de que sería mejor estar muerto o de hacerse daño a sí mismo.

La depresión se puede tratar. Hable con su médico.

Para obtener ayuda las 24 horas, todos los días, llame al 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373) o llame al 311 y pregunte por LifeNet.

Vea al reverso consejos para tratar la depresión