

Consejos Para Tratar La Depresión

Si sigue al menos uno de estos consejos podrá sentirse mejor



Manténgase físicamente activo



Coma una dieta saludable



Tome su medicamento



Pase tiempo con gente que lo apoya



Encuentre formas de relajarse



No beba ni tome drogas



Hágase tiempo para las cosas que le resultan placenteras

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 información sobre síntomas comunes de la depresión