

13 ENERO

Día Mundial de la Lucha contra la Depresión

La depresión es un trastorno de salud mental que afecta a más de 300 millones de personas a nivel mundial, de todas las edades, géneros y orígenes étnicos, según la OMS.

Esta fecha nos recuerda la importancia de informarnos, romper estigmas y permanecer atentos ante cualquier señal para ayudar a quien lo necesite.

Reconocer la depresión y
buscar ayuda no es un fracaso
es un acto de valentía.



¿CÓMO IDENTIFICARLO?

- Cambios en el apetito o sueño.
- Fatiga.
- Dificultad para concentrarse.
- Sentimientos de culpa o inutilidad.
- Pérdida de interés o placer en actividades habituales.
- Aislamiento social.
- Irritabilidad o frustración constante.



¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Escuchar con atención, sin juzgar ni minimizar lo que la persona siente.
- Estar atentos a señales de alerta.
- Sugerir, de manera respetuosa, buscar apoyo psicológico o médico.
- Mantener un entorno laboral respetuoso y libre de estigmas.



Lo que sientes importa.