

## 13 de enero. Día Mundial de la Lucha contra la Depresión

### ¿Qué es la depresión?

Es un trastorno mental común que puede afectar a cualquiera aunque lo sufren más las mujeres que los hombres.

Se caracteriza por un estado de ánimo donde predomina la tristeza, irritabilidad, sensación de vacío o una pérdida del placer o del interés por realizar actividades. Además, puede alterar el sueño y el apetito, y es frecuente que concorra con cansancio, falta de energía y de concentración (*Organización Mundial de la Salud*).

La depresión puede ser leve, moderada o grave en función de la frecuencia de los episodios depresivos y de la intensidad de los síntomas y su repercusión en la vida de la persona que la padece.

### Señales de alarma, ¿Cuándo pedir ayuda a un profesional? Cuando:

- Sentimos que ya nada bueno nos puede pasar.
- Experimentamos un sentimiento de culpa excesiva o baja autoestima.
- Tenemos dificultad para mantener la atención, nos sentimos muy cansados o faltos de energía.
- Sentimos que quitarnos la vida es la única manera de aliviar nuestro sufrimiento.



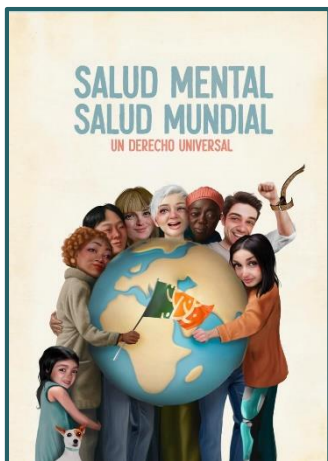
024 Línea de atención a la conducta suicida



Si está interesado, escriba a  
[promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org](mailto:promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org)

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

## 13 de enero. Día mundial de la Lucha contra la Depresión



La depresión no es un signo de debilidad o de falta de voluntad, es el resultado de la interacción de diversos factores biológicos, psicológicos y sociales. Está estrechamente relacionada con la salud física y con haber sufrido situaciones vitales adversas, tales como el desempleo, pérdida de un ser querido, un hecho traumático.

### Claves para fomentar el bienestar emocional

- Marcarse pequeños objetivos cada día.
- Apoyarse en los seres queridos y explicarles cómo te sientes.
- Evitar consumir alcohol u otras drogas.
- Seguir haciendo aquellas cosas que te solían gustar.

- Cuidar la alimentación.
- Descansar un número adecuado de horas.
- Evitar las situaciones estresantes.
- Realizar actividad física de manera regular.

Más información: <https://consaludmental.org/la-confederacion/>

Desde la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, se ofrece a la población algunos **consejos** sobre cómo gozar de **bienestar emocional**, que pueden ayudarnos a **sentirnos mejor** y encontrar un balance en todos los aspectos de la vida, entendiendo las emociones y la función que cumplen, afrontando el estrés adecuadamente y llevando un estilo de vida saludable.



Más información en la página WEB:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud>