



# ¿Sabía Usted?

## Usted no está solo

Se estima que 16 millones de adultos estadounidenses, casi el 7% de la población, tuvieron al menos un episodio depresivo mayor el último año, según the National Alliance on Mental Illness.

Si se ha sentido deprimido o desinteresado en cosas que antes le daban alegría ha tenido problemas para dormir, permanecer dormido o para concentrarse, entonces podría estar experimentando síntomas de depresión.

## La Depresión no discrimina

Personas de cualquier edad, raza, orientación u origen étnico pueden experimentar depresión. Usted puede estar financieramente bien o luchando y aún sentirse deprimido. Sin embargo, la depresión afecta a algunos grupos más que otros. Por ejemplo, la mujer tiene un 70% más de probabilidades que el hombre de experimentar depresión.

Otros hechos pueden hacer a las personas más vulnerables a desarrollar depresión, tales como experimentar condiciones médicas incluyendo cáncer, enfermedad de Parkinson, VIH, trastornos alimenticios, uso de sustancias, diabetes o derrame cerebral.

### Cosas que ayudan:



Ejercicio



Apoyo social



Nutrición



Reducción de estrés



Dormir

## ¡El tratamiento funciona!

Siempre es buena idea buscar ayuda profesional cuando se lucha contra la depresión. El apoyo social es la clave para mantener la salud emocional y el bienestar.

Usted no tiene que estar al borde del suicidio para utilizar una línea de crisis: hablar con alguien acerca de como se siente o si se preocupa por un ser querido llame o envíe un mensaje de texto a una línea de crisis.

Póngase en contacto con the **Crisis Text Line** enviando un mensaje de texto con la palabra 'TALK' al 741741

Llame a the **Suicide Prevention Lifeline** al 1-800-237-8255

MindWise.org

