

# DEPRESIÓN

## UN PROBLEMA QUE AFECTA A MILLONES DE PERSONAS

Para llevar conciencia y movilizar acciones, este año la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha centrado sus esfuerzos en difundir estrategias para abordar la depresión, el desorden mental más frecuente en todo el orbe y una de las principales causas de discapacidad o incapacidad.



De acuerdo a esta entidad, cerca de 300 millones de personas conviven con manifestaciones de este problema (angustia, pérdida de interés, incapacidad para desarrollar tareas, problemas de relación), y los indicadores señalan que las cifras van en aumento.

## HABLEMOS DE ELLA



Las buenas noticias: se puede prevenir y tratar, y para ello es fundamental romper con el estigma social y la descalificación asociados a los trastornos mentales.

La depresión no es un signo de debilidad, no es un trastorno que pueda ser revertido voluntariamente, y puede afectar a cualquier persona independientemente de su edad, raza o historia personal.

Un factor vital para la recuperación es hablar este tema, expresar nuestro estado de ánimo es el primer paso a solicitar ayuda y a llegar a un tratamiento adecuado.

### RECUERDE:

**SI CREE QUE SUFRE DE DEPRESIÓN PIDA AYUDA.  
ES TRATABLE**