

# Hablemos de la depresión

# Día Mundial de la Salud

7 de abril de 2017

*La depresión puede tratarse y prevenirse*

## Ideas erróneas sobre la depresión

*"Es un signo de dejadez o pereza"*

*"Es culpa de quien la padece"*

*"Se pasa con el tiempo"*

*"Se puede superar con voluntad o poniendo de su parte"*

## Síntomas de la depresión

*Tristeza, culpabilidad, desesperanza, preocupación, pesimismo, alteraciones del sueño y de la alimentación, aislamiento, pérdida de motivación*

*Habla con alguien de confianza, busca apoyo y compañía, y si lo necesitas, ayuda profesional*

*¿Hablamos?  
Llámanos, te escuchamos*

**91 459 00 50**



**Teléfono de la esperanza**  
telefonodelaesperanza.org