Hablemos

Para información consulte el Directorio de Servicios de Atención de Salud Mental en la web:

www.mspbs.gov.py/saludmental

O contacte al teléfono:
(021) 214-936
de lunes a viernes de 07:00 a 17:00.

Recordá:

La depresión es una enfermedad, que se caracteriza por tristeza persistente, perdida del interés y el disfrute de las actividades cotidianas; durante al menos dos semanas, impactando en la vida familiar, social y laboral.

En la infancia se presenta como retraimiento, irritabilidad, llanto excesivo, dificultad para la concentración, disminución o pérdida del interés por el juego, así como cambios en el apetito y el sueño.

En el adolescente además corren riesgos que normalmente no asumirían.

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud
Oficina Regional para las Américas

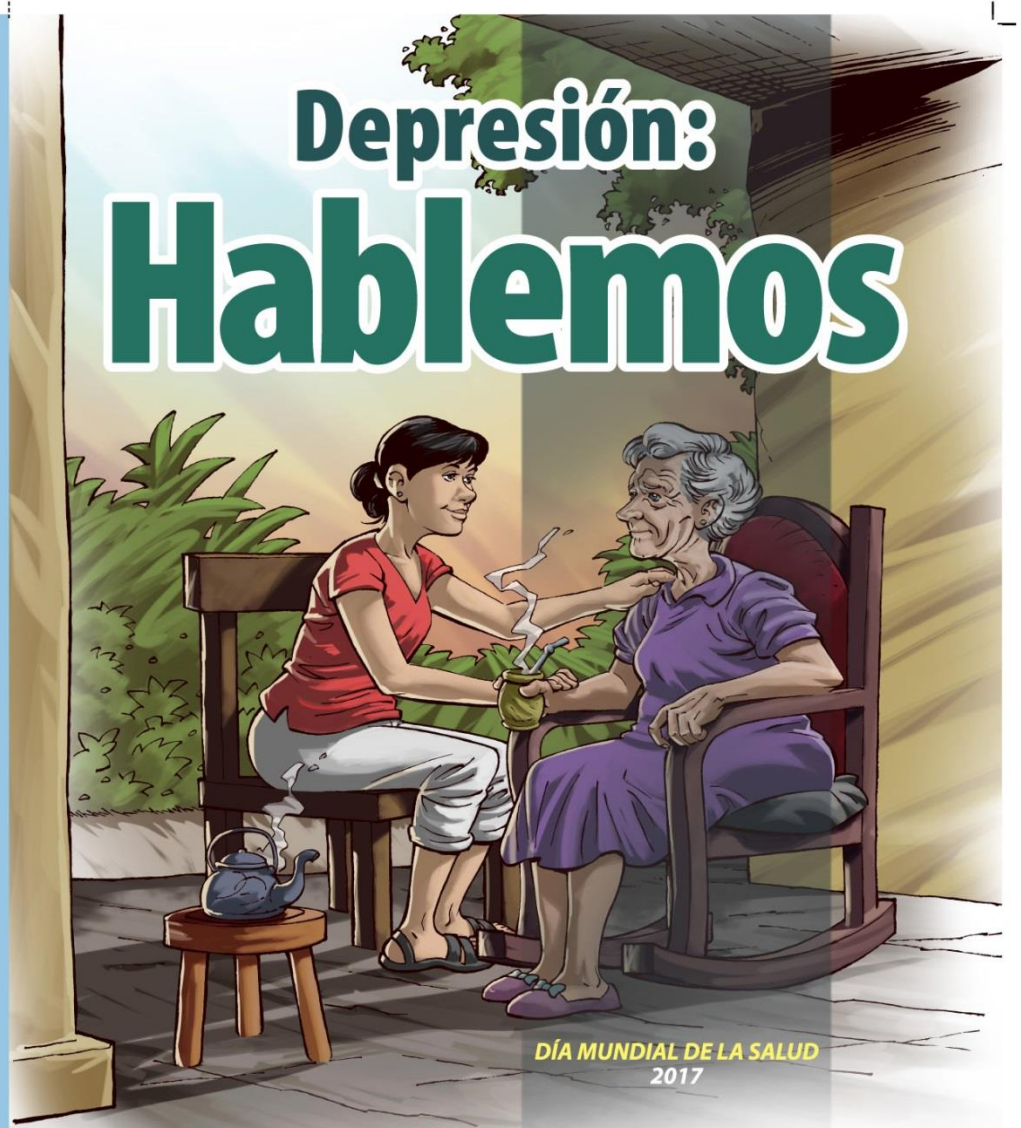
TESÃI HA TEKO PORÃVE
MOTENONDEHA
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL

TETÃ REKUÁI GOBIERNO NACIONAL
Jajapo ñande raperã ko'ãga guive
Construyendo el futuro hoy

Naciones Unidas

NACIONES UNIDAS DERECHOS HUMANOS
OFICINA DEL ALTO COMISIONADO
América del Sur
Oficina Regional

Depresión: Hablemos



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD
2017

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud
Oficina Regional para las Américas

TESÃI HA TEKO PORÃVE
MOTENONDEHA
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL

TETÃ REKUÁI GOBIERNO NACIONAL
Jajapo ñande raperã ko'ãga guive
Construyendo el futuro hoy

Naciones Unidas

NACIONES UNIDAS DERECHOS HUMANOS
OFICINA DEL ALTO COMISIONADO
América del Sur
Oficina Regional

#depresión #hablemos

Hablemos

¿Pensás que la vida carece de sentido por ser una persona de edad?

Los cambios vitales que conlleva el envejecimiento pueden provocar depresión. Mantener una actitud positiva puede prevenirla.

¿Qué debés saber?

La depresión es frecuente entre las personas de edad avanzada.

Sin embargo, generalmente es pasada por alto y las personas afectadas no suelen recibir tratamiento.

La depresión va asociada normalmente a afecciones físicas, como cardiopatías, hipertensión, diabetes o dolor crónico; a acontecimientos difíciles, como la pérdida de la pareja y personas cercanas; y a una disminución de la capacidad para hacer cosas que antes se podían realizar.

Las personas de edad avanzada corren un mayor riesgo de suicidio.

La depresión se puede tratar con terapia de conversación, con medicación antidepresiva o con una combinación de ambos métodos.

¿Qué podés hacer si estás desanimado/a o creés que podés estar deprimido/a?

Hablá de tus sentimientos con alguien de tu confianza.

Pedí ayuda profesional. Hablar con un profesional de salud como un/a psicólogo/a o tu médico/a de cabecera es un buen punto de partida.

Seguí haciendo las actividades que te gustan, o buscá alternativas si ya no te es posible realizarlas.

No te aísles. Mantené el contacto con familiares y amigos.

Comé a intervalos regulares y dormí las horas necesarias.

Realizá ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.

Evitá o limitá la ingesta de alcohol y tomá solo los medicamentos que te prescriba tu médico/a.

Recordá:

La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades que normalmente realizás y disfrutás, así como por la dificultad de llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.

Además, las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo acostumbrado; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.

Hablemos

Para información consulte el Directorio de Servicios de Atención de Salud Mental en la web:

www.mspbs.gov.py/saludmental

O contacte al teléfono:
(021) 214-936
de lunes a viernes de 07:00 a 17:00.

Recordá:

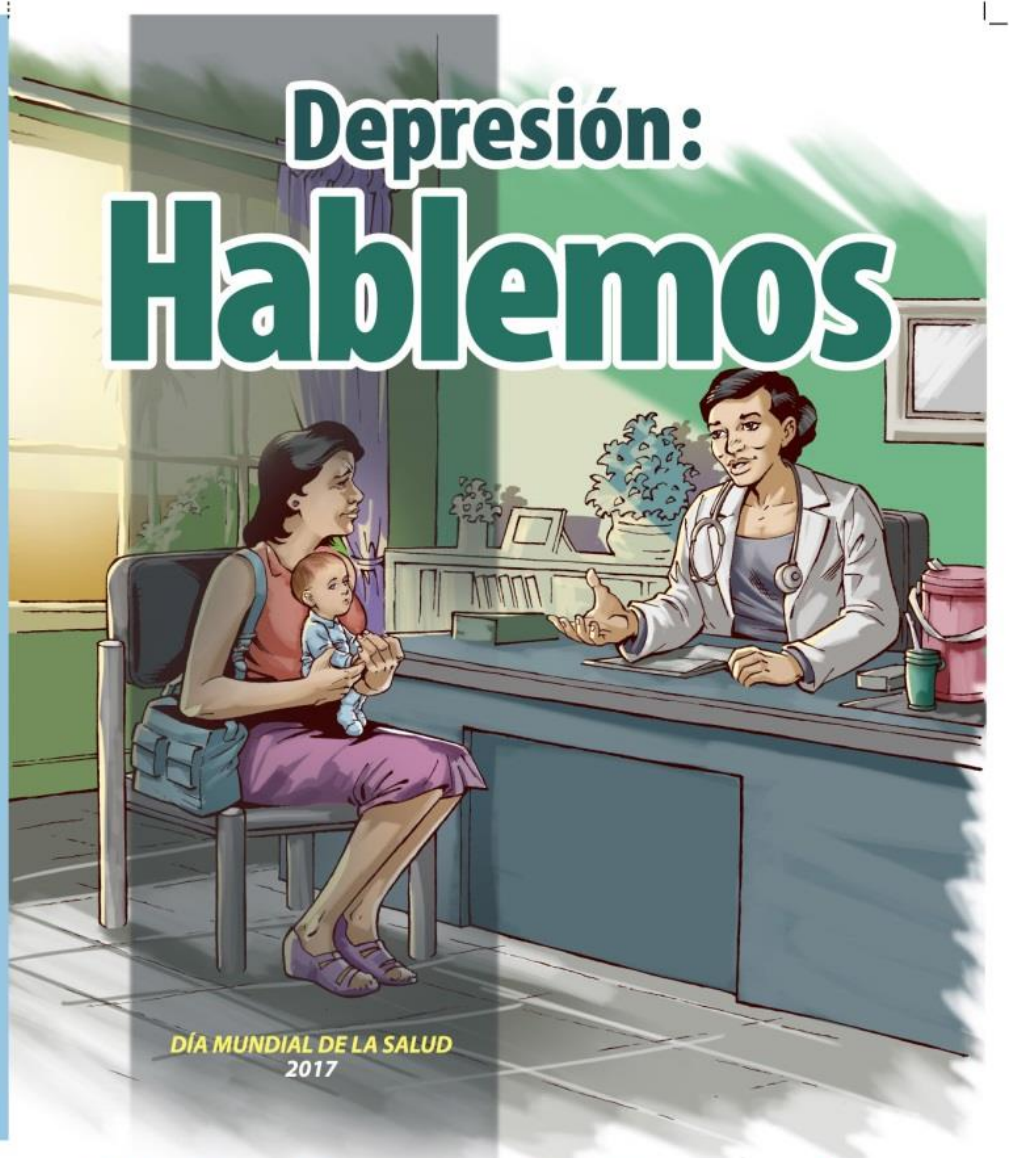
La depresión es una enfermedad, que se caracteriza por tristeza persistente, perdida del interés y el disfrute de las actividades cotidianas; durante al menos dos semanas, impactando en la vida familiar, social y laboral.

En la infancia se presenta como retraimiento, irritabilidad, llanto excesivo, dificultad para la concentración, disminución o pérdida del interés por el juego, así como cambios en el apetito y el sueño.

En el adolescente además corren riesgos que normalmente no asumirían.

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Oficina Regional para las Américas
TESÃI HA TEKO PORÃVE MOTENONDEHA
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL
TETÃ REKUÁI GOBIERNO NACIONAL
Jajapo ñande rapere ko'ãga guive
Construyendo el futuro hoy
Naciones Unidas
NACIONES UNIDAS DERECHOS HUMANOS
OFICINA DEL ALTO COMISIONADO
América del Sur
Oficina Regional

Depresión: Hablemos



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD
2017

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Oficina Regional para las Américas
TESÃI HA TEKO PORÃVE MOTENONDEHA
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL
TETÃ REKUÁI GOBIERNO NACIONAL
Jajapo ñande rapere ko'ãga guive
Construyendo el futuro hoy
Naciones Unidas
NACIONES UNIDAS DERECHOS HUMANOS
OFICINA DEL ALTO COMISIONADO
América del Sur
Oficina Regional

#depresión #hablemos

¿Te preguntás por qué no estás contenta tras el nacimiento de tu bebé?

Tener un bebé es un hecho trascendental que puede producir preocupación, cansancio y tristeza. Normalmente estos sentimientos no duran mucho, pero si persisten pueden indicar que estás sufriendo depresión.

¿Qué debés saber?

La depresión postparto es muy frecuente: afecta a una de cada seis mujeres que dan a luz.

Los síntomas de depresión postparto incluyen: sentimientos de pena y agotamiento; llanto persistente sin razón aparente; falta de lazos de afecto con el bebé; y dudas sobre la propia capacidad de cuidar de una misma y de su niño o niña.

La depresión postparto puede tratarse con ayuda profesional. Las terapias de conversación y los medicamentos pueden ayudar. Algunos medicamentos son seguros durante la lactancia materna.

Sin tratamiento, la depresión postparto puede durar meses o incluso años. Puede afectar tu salud y el desarrollo de tu bebé.

¿Qué hacer si creés que deprimida?

Hablá de tus sentimientos con personas cercanas y pedí ayuda. Podrían ayudarte a cuidar al recién nacido cuando necesites tiempo para vos misma o para descansar.

Pasá tiempo con familiares y amigos.

Salí al aire libre cuando puedas. En entornos seguros, dar un paseo con tu bebé es bueno para ambos.

Hablá con otras madres que puedan aconsejarte o compartir sus experiencias. Hablá con tu médico/a y/o ginecólogo/a, pueden ayudarte a encontrar el tratamiento más adecuado a tu situación.

Si pensás en hacerte daño a ti misma o a tu bebé, pedí ayuda inmediatamente.

Recordá:

La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades que normalmente realizás y disfrutás, así como por la dificultad de llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.

Además, las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo acostumbrado; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.

Hablemos

Para información consulte el Directorio de Servicios de Atención de Salud Mental en la web:

www.mspbs.gov.py/saludmental

O contacte al teléfono:
(021) 214-936
de lunes a viernes de 07:00 a 17:00.

Recordá:

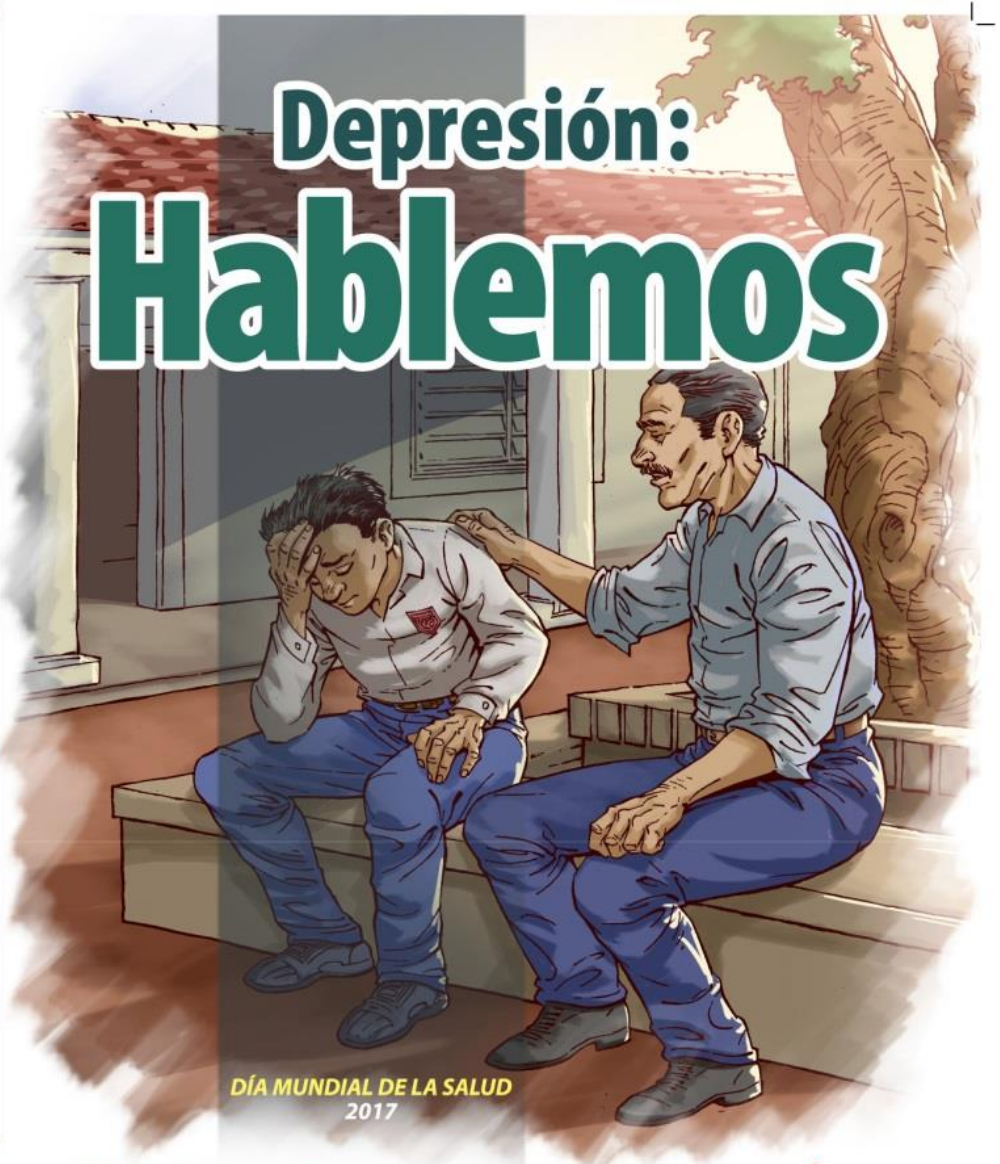
La depresión es una enfermedad, que se caracteriza por tristeza persistente, perdida del interés y el disfrute de las actividades cotidianas; durante al menos dos semanas, impactando en la vida familiar, social y laboral.

En la infancia se presenta como retraimiento, irritabilidad, llanto excesivo, dificultad para la concentración, disminución o pérdida del interés por el juego, así como cambios en el apetito y el sueño.

En el adolescente además corren riesgos que normalmente no asumirían.

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Oficina Regional para las Américas
Tesãi ha teko porãve Motenondeha
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social
Tetã Rekuái Gobierno Nacional
Jajapo ñande reperã ko'ãga guive
Construyendo el futuro hoy
Naciones Unidas
Naciones Unidas Derechos Humanos
Oficina del Alto Comisionado
América del Sur
Oficina Regional

Depresión: Hablemos



Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Oficina Regional para las Américas
Tesãi ha teko porãve Motenondeha
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social
Tetã Rekuái Gobierno Nacional
Jajapo ñande reperã ko'ãga guive
Construyendo el futuro hoy
Naciones Unidas
Naciones Unidas Derechos Humanos
Oficina del Alto Comisionado
América del Sur
Oficina Regional

#depresión #hablemos

Ha[illegible]mos

¿Te preocupa que tu hijo o hija pueda estar deprimido/a?

El crecimiento trae desafíos y oportunidades: empezar la escuela, cambiar de colegio, hacer nuevos amigos, pasar por la pubertad y prepararse para los exámenes.

Algunos niños, niñas y/o adolescentes afrontan estos y otros cambios sin problemas.

Para otros, la adaptación es más difícil y les produce estrés e incluso depresión.

Qué debés saber

La depresión es una enfermedad. Se caracteriza por una tristeza persistente, la pérdida de interés en las actividades que normalmente se realizan y disfrutan de manera cotidiana, durante al menos dos semanas continuadas.

Otros signos y síntomas de depresión durante la infancia son: retraimiento, irritabilidad, llanto excesivo, dificultad para concentrarse, cambios en el apetito o dormir más o menos de las horas habituales.

Los niños y niñas pueden perder el interés por jugar y los adolescentes pueden correr riesgos que normalmente no asumirían.

La depresión es prevenible y tratable.

¿Qué podés hacer si crees que tu hijo o hija está deprimido/a?

Conversá con él o ella sobre las cosas que suceden en el hogar, en la escuela y fuera de ella. Averiguá si algo le preocupa.

Hablá sobre el tema con personas de tu confianza que conozcan a tu hijo o hija.

Pedí consejo a un profesional sanitario.

Protegé a tu hijo o hija frente a un estrés excesivo, el maltrato y la violencia. Prestá especial atención al bienestar de tu hijo o hija durante situaciones como el cambio de escuela, variación de su rutina, o la pubertad.

Animá a tu hijo o hija a dormir las horas necesarias, a comer sano y regularmente, a realizar actividad física y a hacer cosas que le gusten. Pasá tiempo con tu hijo o hija.

Si creés que tu hijo o hija piensa en hacerse daño o que ya lo ha hecho, pedí ayuda inmediatamente a un profesional especializado.

Recordá:

Además, las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo acostumbrado; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.

Hablemos

¿CONOCES A ALGUIEN QUE PODRÍA ESTAR PENSANDO EN SUICIDARSE?

Esta es una guía que puede ayudar a evitarlo.

Cada 40 segundos alguien se suicida en alguna parte del mundo.

Frecuentemente las personas con depresión grave piensan en suicidarse.

Para información consulte el Directorio de Servicios de Atención de Salud Mental en la web:

www.mspbs.gov.py/saludmental

O contacte al teléfono:
(021) 214-936
de lunes a viernes de 07:00 a 17:00.

Recordá:

La depresión es una enfermedad, que se caracteriza por tristeza persistente, perdida del interés y el disfrute de las actividades cotidianas; durante al menos dos semanas, impactando en la vida familiar, social y laboral.

En la infancia se presenta como retraimiento, irritabilidad, llanto excesivo, dificultad para la concentración, disminución o pérdida del interés por el juego, así como cambios en el apetito y el sueño.

En el adolescente además corren riesgos que normalmente no asumirían.

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Oficina Regional para las Américas
TESÃI HA TEKO PORÃVE MOTENONDEHA
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL
TETÃ REKUÁI GOBIERNO NACIONAL
Jajapo Ñande rapere ko'ãga guive
Construyendo el futuro hoy
Naciones Unidas
NACIONES UNIDAS DERECHOS HUMANOS
OFICINA DEL ALTO COMISIONADO
América del Sur
Oficina Regional

Depresión: Hablemos

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD 2017

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Oficina Regional para las Américas
TESÃI HA TEKO PORÃVE MOTENONDEHA
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL
TETÃ REKUÁI GOBIERNO NACIONAL
Jajapo Ñande rapere ko'ãga guive
Construyendo el futuro hoy
Naciones Unidas
NACIONES UNIDAS DERECHOS HUMANOS
OFICINA DEL ALTO COMISIONADO
América del Sur
Oficina Regional

#depresión #hablemos

¿Qué deberías saber si estás preocupado/a por alguien con riesgo?

Los suicidios son prevenibles.

Está bien hablar de suicidios.

Hablar de suicidio no provoca el acto en si. Por lo general reduce la ansiedad y ayuda a las personas a sentirse comprendidas.

Señales de alarma de que alguien podría estar pensando en suicidarse:

Amenaza con matarse.

Dice cosas como "nadie me va a extrañar cuando no esté".

Busca formas de matarse, como acceso a pesticidas, armas de fuego, medicamentos, etc.

Dice adiós a los familiares y amigos cercanos, da a otras personas pertenencias valiosas o escribe mensajes de despedida.

¿Quiénes corren riesgo de suicidio?

Las personas que hayan intentado quitarse la vida anteriormente.

Las personas con depresión o un problema de alcohol o drogas.

Quienes estén sufriendo un trastorno emocional grave, por ejemplo tras la pérdida de un ser querido, la ruptura de una relación o perdida de trabajo.

Quienes sufran una enfermedad o dolores crónicos o terminales.

Quienes hayan vivido guerras o sufrido actos violentos, traumas, abusos o discriminación.

Las personas que son socialmente discriminadas o estén aisladas o excluidas.

¿Vivís con una persona que sufre depresión?

Vivir con alguien que padece depresión puede ser difícil. A continuación encontrarás consejos sobre lo que podés hacer para ayudar a la persona que tiene depresión y vive contigo, y al mismo tiempo cuidar de vos mismo/a.

¿Qué debés saber?

La depresión es una enfermedad y no un signo de debilidad.
La depresión se puede tratar. La duración de la enfermedad y la elección del tratamiento más idóneo para tratarla depende de su gravedad.
El estrés puede empeorar la depresión.
El apoyo de personas cuidadoras, amigas y familiares facilita la curación de la depresión. Esta situación afecta la vida familiar, social y laboral y requiere de paciencia y perseverancia, ya que la recuperación puede llevar tiempo.

¿Cómo ayudar a una persona con depresión?

Decíle claramente que querés ayudarla, escuchala sin juzgar y apoyala.
Recabá más información sobre la depresión.
Anímale a solicitar ayuda profesional cuando sea posible.
Ofrecéte para acompañarla a las citas médicas.
Si a dicha persona le prescriben medicación, ayudala a que la tome de la forma prescrita. Tené paciencia; la persona con depresión suele tardar algunas semanas en sentirse bien.
Ayudala con las tareas cotidianas y a seguir pautas regulares de alimentación y sueño.
Animala a hacer deportes regularmente y a participar en actividades sociales; respetá si todavía no puede hacerlo.
Animala a centrarse en las cosas positivas y no en las negativas.

Si dicha persona piensa en hacerse daño o se lastima intencionalmente:

No la dejes sola. Pedí ayuda a los servicios de emergencias o a profesionales de salud. Quitá del alcance de dicha persona elementos como medicamentos, objetos afilados y armas de fuego.
Procurá buscar formas de relajarte y seguí haciendo las cosas que te gustan como una manera de cuidarte vos también.