



LA DEPRESIÓN

Es una enfermedad mental que le puede pasar a cualquier persona y no es una señal de debilidad. La Organización Mundial de la Salud estima que la depresión afecta a 300 millones de personas en el mundo y es una de las primeras causas de discapacidad.

SIGNOS Y SÍNTOMAS:

- Pérdida de energía
- Cambios en el apetito
- Dificultad para dormir o dormir demasiado
- Dificultad para concentrarse
- Ansiedad
- Sentimientos persistentes de tristeza o vacío
- Desesperanza
- Irritabilidad
- Culpabilidad
- Pérdida de interés en actividades que disfrutaba



Hospital San Juan
CAPESTRANO

Tu renacer comienza aquí.

¿Qué puedes hacer?

- Habla con alguien de confianza sobre tus sentimientos - la mayoría de las personas encuentran que hablar con alguien en quien confían los ayuda.
- Busca ayuda de un profesional.
- Continúa realizando por lo menos una de las actividades que disfrutas.
- Mantente conectado con familiares y amigos.
- Realiza alguna actividad física - aunque sea una caminata corta.
- Mantén una rutina para acostarte y levantarte.
- Evita el consumo de alcohol y nicotina.
- Si tienes ideas de hacerte daño o pensamientos suicidas, busca ayuda de un profesional de salud mental.

¿Cómo San Juan Capestrano puede ayudar?

- Si crees que tienes depresión y está afectando tu capacidad funcional, un profesional de la salud mental de San Juan Capestrano te puede evaluar.
- Contamos con una Línea de Acceso para coordinar una evaluación gratuita, puedes llamar 24/7 al **(787) 760-0222**.
- Tenemos nueve clínicas alrededor de toda la Isla para tu conveniencia (San Juan, Bayamón, Carolina, Caguas, Humacao, Hatillo, Manatí, Mayagüez y Ponce).
- Un profesional de salud mental de nuestro equipo clínico te puede orientar sobre tus opciones de tratamiento.
- Brindamos terapias donde las personas pueden aprender a manejar/cambiar pensamientos y comportamientos que afectan su bienestar.



Hospital San Juan
CAPESTRANO

No estás solo. Te vamos a ayudar.