

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA  
DE SALUD  
GOBIERNO DE CHIAPAS



## DIRECTORIO

**DRA. ERIKA GARCÍA MEZA**

DIRECTORA DE LA CLÍNICA DE LA MUJER Y  
PARTO HUMANIZADO HUIXTLA.

**L. T. S. FABIOLA EDITH GARCÍA HERNÁNDEZ**

ADMINISTRADORA DE LA CLÍNICA DE LA  
MUJER Y PARTO HUMANIZADO HUIXTLA.

**M. A. S. S. ELIXELIDA VELÁZQUEZ ROSALES**

JEFA DE ENFERMERAS DE LA CLÍNICA DE LA  
MUJER Y PARTO HUMANIZADO HUIXTLA.

**GACETA  
N° 17  
ENERO  
2024**

**DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA  
CONTRA LA DEPRESIÓN**

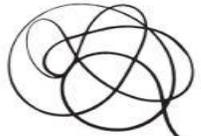
**ENERO**

① ③



**CLÍNICA DE LA MUJER Y PARTO  
HUMANIZADO HUIXTLA**

# Día mundial de la lucha contra la DEPRESIÓN



## ¿Qué es?

La depresión es una enfermedad común y grave que afecta negativamente la manera de sentir, pensar y actuar.

La depresión impacta a personas de todas las edades, sin embargo, **adolescentes y adultos mayores son los grupos más afectados.**

Este trastorno mental aqueja a miles de personas en el mundo, por lo que se debe sensibilizar, orientar y prevenir a la población sobre esta enfermedad.

# SÍNTOMAS



# FACTORES DE RIESGO

## Depresión

*Salud mental*

**BIOQUÍMICOS: SUSTANCIAS QUÍMICAS DEL CEREBRO**

**GENÉTICOS: LA DEPRESIÓN PUEDE VENIR DE FAMILIA**

**PERSONALIDAD: LAS PERSONAS CON BAJA AUTOESTIMA, QUE SE ABRUMAN FÁCILMENTE POR EL ESTRÉS**

**FACTORES AMBIENTALES: LA EXPOSICIÓN CONSTANTE A LA VIOLENCIA, EL ABANDONO, EL ABUSO O LA POBREZA**

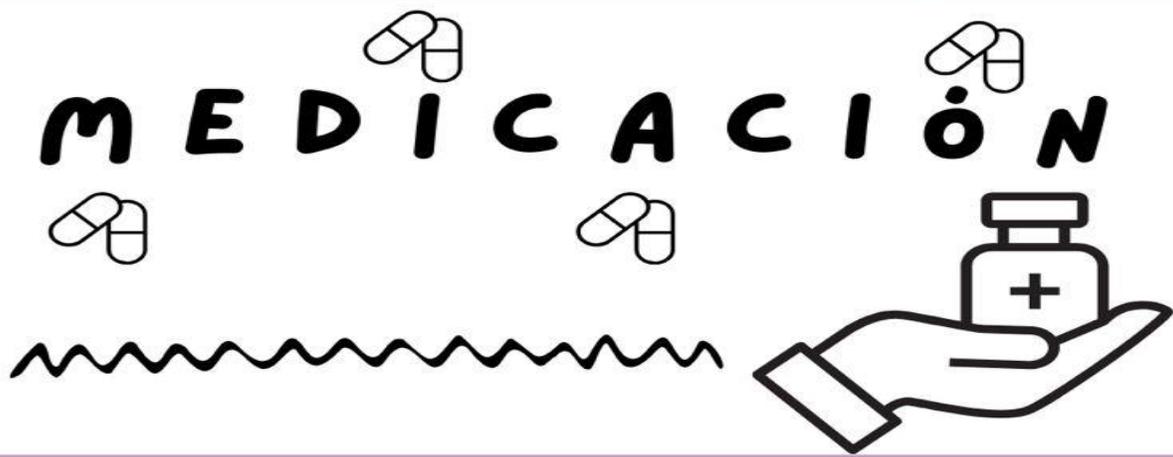
# ¿Cómo se trata la DEPRESIÓN?



Antes de un diagnóstico o un tratamiento, un profesional de la salud debe realizar una prueba de evaluación diagnóstica exhaustiva, **que incluya una entrevista y un examen físico.**

En algunos casos, **se puede realizar un análisis de sangre para asegurarse de que la depresión no se deba a una afección,** como un problema de tiroides o un déficit de vitaminas.

La evaluación identificará síntomas específicos y explorará antecedentes médicos y familiares, así como factores culturales y ambientales, **con el objetivo de llegar a un diagnóstico y planificar un tratamiento.**



La química cerebral puede contribuir a la depresión de una persona e influir en su tratamiento.

**Por este motivo, se pueden recetar antidepresivos para ayudar a modificar la química cerebral de una persona.**

Estos medicamentos no son sedantes "calmantes" ni tranquilizantes, no crean hábito. Por lo general, los medicamentos antidepresivos no tienen ningún efecto estimulante en las personas que no sufran depresión.



**Hacer yoga, ejercicios de relajación, físico y de respiración, psicología positiva.**

**Dormir lo suficiente de manera regular, seguir una dieta saludable y evitar el alcohol.**

**Buscar un equilibrio entre lo personal y lo laboral.**

**El ejercicio regular ayuda a generar sensaciones positivas y mejora el estado de ánimo.**

**Evitar automedicarse.**

