

# ¿Qué es la depresión?

La depresión es el resultado de una compleja interacción de factores sociales, psicológicos y biológicos. Las personas que han pasado por situaciones estresantes en la vida, como la pérdida del empleo o de un ser querido, tienen más probabilidades de desarrollar depresión. Si no se trata, la depresión puede conducir a más estrés y disfunción, empeorando la condición en un círculo vicioso.

Octubre es el Mes de la Educación y Concientización sobre la Depresión. La depresión es diferente de los cambios habituales del estado de ánimo. Esta condición de salud puede volverse grave, especialmente si la ha tenido antes. La depresión afecta la forma en que se desempeña en el trabajo, la escuela o en su familia. La buena noticia:

**La depresión es tratable.**

## Señales de advertencia

- ▼ Falta de interés en las cosas que normalmente disfruta
- ▼ Cambios en el apetito
- ▼ Disminución de la energía
- ▼ Dificultades para prestar atención y concentrarse
- ▼ Problemas para dormir
- ▼ Aumento de la irritabilidad o frustración
- ▼ Sentimientos abrumadores de culpa y desesperanza
- ▼ Pensamientos de muerte o suicidio

**Si tiene síntomas de depresión, hable con su proveedor tan pronto como sea posible.**



**Línea de ayuda para casos de crisis:**

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para recibir Apoyo emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana en cualquier lugar de los EE.UU. o visite [988lifeline.org/chat](https://988lifeline.org/chat).

Fuentes:

[Organización Mundial de la Salud](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression) – [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

[SAMHSA](https://www.samhsa.gov/find-help/988) – <https://www.samhsa.gov/find-help/988>

[MyHealthfinder](https://health.gov/myhealthfinder/doctor-visits/screening-tests/talk-your-doctor-about-depression) – <https://health.gov/myhealthfinder/doctor-visits/screening-tests/talk-your-doctor-about-depression>