



Hermanas  
Hospitalarias

CLÍNICA NUESTRA  
SEÑORA DE GUADALUPE



## Programa Preventivo de Salud Mental

Valoración de Ansiedad y Depresión

## ¿Qué es la depresión?

- Es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades que normalmente se disfruta.
- La puede sufrir cualquier persona a cualquier edad.
- No es solo estar triste o bajo de ánimo.
- No es signo de debilidad.
- No es normal.



## ¿Qué puedo hacer si creo que tengo depresión?

- Cuéntale a alguien de tu confianza, amigos o familiares.
- Busca ayuda en profesionales especializados.
- Infórmate de las diferentes opciones de tratamientos.
- Participa activamente de tu terapia.

## ¡Tu Salud Mental es importante!

¿Sabías qué?

Se estima que el 5% de los adultos de todo el mundo padecen depresión.

La Clínica Nuestra Señora de Guadalupe te acompaña en tu CUIDADO y ofrece un completo paquete de salud preventiva, incluye:

- Consulta Psicológica (test de ansiedad o depresión).
- Consulta Psicológica /Psiquiátrica para entrega de resultados y recomendaciones.

### **Recuerda:**

Desarrolla pensamientos positivos que le brinden bienestar a tu vida.



## AUTOEVALUACIÓN

¿Sabías que la depresión ocupa la principal posición entre los trastornos mentales y es dos veces más frecuente en mujeres que hombres?



- ¿En ocasiones sientes tristeza, ansiedad o vacío sin causa aparente?
- ¿Tienes sentimientos constantes de desesperanza o pesimismo?
- ¿Tienes sentimientos constantes de frustración, irritabilidad o intranquilidad?
- ¿Tienes sentimientos constantes de culpabilidad, inutilidad o impotencia?
- ¿No puedes manejar la sensación de nerviosismos, agitación o tensión?
- ¿Sufres de sensación de peligro o pánico?
- ¿Sufres de respiración acelerada, sudoración o sensación de cansancio y debilidad?

**Estamos preparados para acompañarte.**

📍 Av. 10 de Agosto 27-101 y Selva Alegre.

☎ (02) 252-1137 ext. 100 y 101 / 0998549749

Atención de Emergencia Psiquiátrica las 24 horas.