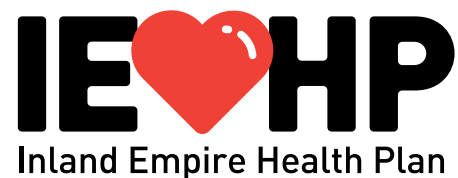


¿Deprimido?

Encuentre la ayuda que necesita



¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad común pero grave que incluye tristeza prolongada. Puede ser causada por una combinación de factores, incluidos grandes cambios en la vida.

Signos y síntomas

- Tristeza duradera o sentimiento de "vacío"
- Sentimientos de impotencia
- Sentimientos de frustración
- Sentimientos de culpa o inutilidad
- Pérdida de interés en los pasatiempos
- Falta de energía o cansancio
- Problemas para concentrarse
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Cambios de peso no planeados
- Ideas de muerte o suicidio

Tipos de depresión

Depresión grave: tener síntomas durante al menos dos semanas y que interfieran en el trabajo diario o el sueño

Trastorno depresivo persistente (distimia): tener síntomas en menor grado, pero durante al menos dos años

Depresión posparto: tener síntomas en cualquier momento después de dar a luz

¿En riesgo de tener depresión?

Haga esta evaluación inicial para ver si debe buscar atención.

Responda las siguientes preguntas usando la tecla numérica correspondiente. Luego sume su puntuación total.

Durante las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia ha experimentado los siguientes sentimientos?

1. Tener poco interés o placer en hacer cosas:

En absoluto = 0

2. Sentir desánimo, depresión o desesperanza:

Varios días = +1

Más de la mitad de los días = +2

TOTAL

Casi todos los días = +3

Si su puntuación es superior a 3, es posible que tenga depresión grave. Debe buscar más evaluaciones o apoyo de un consejero, un médico u otro profesional de la atención médica.

Busque ayuda ahora

Si tiene angustia emocional, puede hablar con alguien ahora mismo.

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Llame o envíe un mensaje de texto: **988**

Chat en línea: **988lifeline.org/chat**

211 (para recursos locales)

Marque: **2-1-1**

Visite: **221.org**

The Trevor Project

Línea directa contra el suicidio para jóvenes de la comunidad lésbica, gay, bisexual, transgénero o de orientación indefinida (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Questioning, LGBTQ)

Llame al: **1-866-488-7386**

Envíe la palabra: **START** al **678678**

Chat en línea:

thetrevorproject.org/get-help



iehp.org

¿Tiene alguna pregunta?

Llame a Servicios para Miembros de IEHP al

1-800-440-IEHP(4347)

TTY 1-800-718-4347

De lunes a viernes, de 7am a 7pm
Sábados y domingos, de 8am a 5pm

Hable con una enfermera hoy.
Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería las 24 Horas.

1-888-244-IEHP (4347)

TTY: 711

Manténgase conectado. ¡Síguenos!

