

¿Qué es la ansiedad?

¡La vida es difícil! Nos preocupamos por todo, desde el dinero hasta la salud y seguridad de nuestra familia.

A veces la preocupación puede:

- Causar dolores y molestias, como dolores de estómago y de cabeza.
- Afectar el sueño.
- Hacerle sentir como si no fuera usted mismo/a.
- Causar rabia o irritabilidad con facilidad.
- Causar sentimientos de agobio con facilidad.
- Causar ataques de pánico.

La depresión y la ansiedad pueden presentarse juntas; la mitad de las personas con depresión también tienen ansiedad.



Existen tratamientos seguros y efectivos para la depresión y la ansiedad. El tratamiento puede ayudarle a controlar sus síntomas y concentrarse en su vida.

¿HA pensado en lastimarse a sí mismo/a o a otros?



- Comuníquese AHORA para recibir atención de urgencia.
- Línea de vida gratuita y confidencial, 24 horas al día, todos los días de la semana, para casos de suicidio. y crisis: **Llame o envíe un mensaje de texto al 988.**
- Diríjase a la sala de urgencias más cercana.
- Llame al 911.



Las mujeres tienen casi el doble de probabilidades que los hombres de sufrir depresión o un trastorno de ansiedad.

Hable con su proveedor sobre cualquier síntoma que USTED esté teniendo.



¿Qué es la depresión?

Usted...

- ¿No se siente como usted mismo/a?
- ¿Se siente desanimado/a o triste?
- ¿Tiene problemas para dormir?
- ¿Come más o menos de lo normal?
- ¿Ya no disfruta de las actividades que suele hacer?
- ¿Se cansa más de lo normal?
- ¿Tiene problemas de concentración, memoria o con la toma de decisiones?
- ¿Tiene dolores o molestias, dolor de cabeza, calambres o dolores de estómago?

Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres sufrirá de depresión en algún momento de su vida; además, se presenta comúnmente entre los 25 y 44 años.

Es posible que sufra de depresión.

Esto no es un signo de debilidad.

¡Hable con su proveedor de atención en salud sobre sus síntomas!



No tiene que esperar hasta sentirse mal para obtener ayuda o hablar sobre sus inquietudes.

¡Tiene opciones!

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a mejorar su salud mental, como por ejemplo:

- Cambios en el comportamiento
- Estar físicamente activo
- Respirar profundamente
- Pasar tiempo afuera
- Dormir bien
- Pasar menos tiempo en las redes sociales y frente a pantallas
- Escribir en un diario o escribir sus pensamientos y sentimientos
- Ejercicios de relajación, como la meditación

Algunas veces estas opciones no son suficientes. Su proveedor de atención en salud puede contactarle con un profesional de salud mental que podrá ayudarle a través de terapia, medicamentos o ambos.

Planes de tratamiento

Los tratamientos para la ansiedad o la depresión pueden incluir una combinación de cambios en el comportamiento, terapia y medicamentos. No necesita hacerlo solo.

Terapia

La terapia es un espacio seguro y privado para hablar y obtener ayuda. Habrá una comunicación clara sobre las opciones de tratamiento y los costos.

Medicación

Su proveedor de atención en salud puede recomendar medicamentos para ayudar con los síntomas y mejorar su bienestar. Si empieza a tomar medicamentos, hable con su proveedor de atención en salud antes de hacer cambios.

Terapia y medicación

A veces la mejor opción es tomar terapia y medicación juntas. Los medicamentos pueden ayudarle a aprovechar mejor la terapia al controlar sus síntomas.

¡Recuerde buscar un profesional de salud mental adecuado para usted!

Recursos

La depresión o la ansiedad no son signos de debilidad. ¡Hable con su proveedor de atención en salud hoy sobre sus síntomas!

Para obtener más información sobre la depresión y la ansiedad, o para acceder a recursos que le ayuden a obtener la atención que necesita, visite:

<https://grc.osu.edu/Projects/Focus-on-Me>



Si **USTED** tiene pensamientos de hacerse daño, busque **AHORA** atención de emergencia.

- Línea de vida gratuita y confidencial, 24 horas al día, todos los días de la semana, para casos de suicidio y crisis: **Llame o envíe un mensaje de texto al 988.**
- Diríjase a la sala de urgencias más cercana.
- Llame al 911.

Consideraciones sobre el embarazo y el posparto

Algunos eventos como el embarazo o tener un bebé pueden hacer que algunas personas se sientan ansiosas o tristes.



¿Sabía que la depresión o la ansiedad sin tratamiento pueden representar un riesgo para usted y su bebé? Eventos como trabajo de parto prematuro, bajo peso al nacer o el suicidio pueden ocurrir si la depresión o la ansiedad empeoran.

Hable con su proveedor de atención en salud sobre un tratamiento seguro durante el embarazo y la lactancia.

La salud mental es esencial

