

Otras enfermedades que requieren apoyo de un profesional de la salud:

- **Ansiedad:** trastorno caracterizado por la presencia de aprensión o preocupación de carácter excesivo y persistente.
- **Anorexia:** enfermedad en la cual las personas realizan pobre ingesta de alimentos y/o realizan ejercicio excesivo para no subir de peso.
- **Bulimia:** enfermedad caracterizada por episodios repetidos de atracones de comida, uso de laxantes y asociados a vómitos.
- **Esquizofrenia:** es una alteración que persiste durante por lo menos 6 meses e incluye por lo menos 1 mes de síntomas como ideas delirantes, alucinaciones, entre otros.
- **Alcoholismo:** se refiere al consumo periódico o crónico de alcohol, caracterizado por la imposibilidad de controlar la ingesta, afecta al individuo, su familia y comunidad.
- **Tabaquismo:** es la adicción provocada principalmente por uno de sus componentes más activos, la nicotina; y está relacionado con algunos tipos de enfermedades o cánceres.
- **Violencia:** es el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza contra uno mismo, otra persona o un grupo o una comunidad.

Cada día es un nuevo comienzo



¡Sé Positivo!

Para mantener una mente saludable:

- *Conversa con personas alegres y positivas.*
 - *Fijate metas para tu vida.*
 - *Practica actividad física.*

¿Qué es la depresión?

Es una enfermedad que afecta el estado de ánimo, causa angustia, dolor y sufrimiento en la vida de la persona, su familia y amigos.



Reconoce los síntomas:

- Ánimo triste / llanto frecuente.
- Menos disposición para disfrutar de las actividades diarias.
- Disminución o aumento de peso.
- Sensación de debilidad.
- Poco o mucho sueño.
- Sentimiento de culpa.
- Dificultad para concentrarse en la realización de tareas, trabajos, etc.
- Pensamientos de muerte o ideas suicidas.



Tips para evitar la depresión:

- ✓ Practica actividad física: caminatas, aeróbicos, yoga, natación u otros que más te agrade, por lo menos 30 minutos diarios.
- ✓ Consume alimentos saludables diariamente: frutas, verduras y alimentos bajos en grasas.
- ✓ Participa de actividades de entretenimiento: cine, teatro, arte, música, pintura, fotografía, etc.
- ✓ Evita el alcohol y el tabaco.
- ✓ Participa en actos sociales, visita a tus familiares y amigos.
- ✓ Trata de estar acompañado (a) y confiar en alguna persona amiga o familiar.
- ✓ Fíjate metas a corto, mediano y largo plazo en tu vida.
- ✓ Encuentra el lado positivo a tu vida.

