

¿Sabías que la **depresión** es *una enfermedad que puede afectar a cualquier persona*.

La depresión se caracteriza por un cambio en el estado de ánimo, se asocia con un sentimiento de tristeza o vacío.

Es importante estar a alerta si presentas alguno de los siguientes síntomas :

- Pérdida de energía y agotamiento
- Pérdida de la motivación e interés por realizar actividades
- Llanto o tristeza sin razón aparente
- Sentimientos de desesperanza
- Actitud pesimista en el presente y hacia el futuro.
- Dificultad para tomar decisiones
- Deseo de evasión para convivir y aislamiento social
- Sensación de que la vida no vale la pena
- Aumento o disminución en el apetito y la forma de comer
- Aumento en las horas de sueño o dificultad para dormir

En Guanajuato, contamos con una Red de Servicios de Salud Mental, Si identificas alguno de estos síntomas o conoces a alguien que los presente, llama **al 800 290 00 24 o chatea** a través de **dinamicamente.mx**, atención gratuita, las 24 horas del día, **estamos para ayudarte.**