

10 DE OCTUBRE 2024
#SALUD #PREVENCION
#TIPSALUD

DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



SINTOMAS

- **FISICOS COMO:**
MIGRAÑAS
FATIGA
SUDORACION
TAQUICARDIA
DOLOR ESTOMACAL
DIARREA
COMERSE LAS UÑAS
PROBLEMAS DE
SUEÑO
TENSION MUSCULAR



ANTE CUALQUIER SINTOMA
LLAMAR AL: 4923-3114



CONSEJOS:



- SEGÚN LA OMS, LOS DESÓRDENES DEPRESIVOS SON LA CAUSA MÁS COMÚN DE MUERTE EN PERSONAS JÓVENES POR SUICIDIO Y DEPRESIÓN.
- TERAPIAS PSICOLÓGICAS Y PSIQUIÁTRICAS SON RECOMENDADAS, PERO SON MODERADAMENTE EFECTIVAS, CON HASTA EL 50% DE LOS JÓVENES QUE NO RESPONDEN AL TRATAMIENTO O EXPERIMENTAN RECAÍDAS.
- UNA IMPORTANTE ÁREA PARA EL DESARROLLO ES PREVENIR LA DEPRESIÓN A TRAVÉS DE LA SALUD PÚBLICA, CON INTERVENCIONES QUE PUEDEN SER ENTREGADAS A LA POBLACIÓN JOVEN COMO LA MISMA.
- EXISTE EVIDENCIA EMERGENTE QUE RELACIONA LA DIETA Y EL INICIO DE LA DEPRESIÓN, UNA DIETA VARIADA QUE INCLUYA VITAL IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES PREDICE UNA MENOR INCIDENCIA DE DEPRESIÓN.

DORMIR DE 6 A 8HS

**CONSUMO DE FRUTAS
Y VERDURAS**

**DESTINAR A LA RUTINA
DIARIA TIEMPOS DE LECTURA OCIO Y
DEPORTE.**

**MEJORAR RELACIONES
INTERPERSONALES**

**EVITA EL CONSUMO DE ALCOHOL,
CIGARRILLOS Y DROGAS**

LOS CONSEJOS SON VITALES
ANTE CUALQUIER CONSULTA:

4923-3114