**DEPRESIÓN**

 La depresión es un trastorno que te hace sentir triste, pero no es una tristeza normal. La depresión puede hacer que le resulte difícil trabajar, estudiar o hacer sus tareas cotidianas.

Las personas deprimidas se sienten tristes la mayor parte del tiempo, como mínimo durante 2 semanas. También tienen al menos 1 de estos 2 síntomas:

●Ya no disfrutan ni les interesa hacer cosas que antes les gustaban.

●Están tristes, deprimidas, desesperanzadas o malhumoradas la mayor parte del día, casi todos los días.

La depresión puede hacer que usted:

●Aumente o baje de peso

●Duerma demasiado o muy poco

●Se sienta cansado o sin energía

●Se sienta culpable o sienta que no vale nada

●Olvide cosas o se confunda

●Se mueva y hable más lento de lo normal

●Actúe de forma inquieta o tenga dificultades para quedarse quieto

●Piense en la muerte o el suicidio

Si piensa que puede estar deprimido, debes consultar a un médico psiquiatra.

