



13 DE ENERO

DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN

2030: LA DEPRESIÓN SERÁ LA PRIMERA CAUSA DE DISCAPACIDAD EN EL MUNDO

¡CAMBIEMOS EL FUTURO!



Cultiva entornos saludables

El contexto y los condicionantes sociales son cruciales en el abordaje de la depresión. De ahí la importancia de nuestras aportaciones individuales y colectivas en la creación de una sociedad basada en los cuidados y el apoyo mutuo.



Acompaña a quien sufre sin juzgar

La depresión tiene muchas caras y, pese a la creencia popular, no todas las personas la experimentan de la misma manera. Apoyar, escuchar y cuidar a quien sufre sin juzgar son nuestras mejores contribuciones a su bienestar.



Busca ayuda profesional

La depresión es altamente tratable; por ello, lo primero que debes hacer si crees que estás atravesando una depresión es consultar con tu médico de cabecera para que te prescriba el tratamiento más indicado en tu caso.

