

# Depresión y Suicidio

## Acerca de la depresión

La depresión afecta a unos 16 millones de estadounidenses, lo que representa el 7% de la población de Estados Unidos. Es un trastorno del estado de ánimo que provoca un sentimiento persistente de tristeza y pérdida de interés. El inicio de la depresión normalmente aparece al final de la adolescencia o al comienzo de los veinte años. Sin embargo, la depresión puede ocurrir en cualquier momento de la vida. Si experimenta depresión o pensamientos suicidas, hable con un profesional, ya que existen varias formas de tratar la depresión de forma eficaz.



*La depresión se encuentra entre los tres principales problemas laborales para los profesionales de asistencia a los empleados.*

*No es raro experimentar estrés en el trabajo, pero no ignore los sentimientos de depresión. Es importante saber la diferencia.*

## Estrés laboral

- Estrés que disminuye en intensidad cuando pasa el factor estresante.
- Ataques ocasionales de sensación de ansiedad e irritabilidad.
- Tensión muscular o dolores de cabeza.

## Depresión en el lugar de trabajo

- Aumento de los sentimientos de tristeza y llanto.
- Sentimientos persistentes de ansiedad.
- Mayor falta de atención y concentración.
- Sentirse aburrido y no realizado en su trabajo.



# 27%

De las personas con depresión informaron serias dificultades en el trabajo y la vida familiar.

