

¿DÓNDE ACUDIR?

- Personas beneficiarias de FONASA pueden acudir a su Centro de Salud de Atención Primaria para ser evaluadas e iniciar tratamiento por depresión, de acuerdo a sus necesidades. Según gravedad, podrá ser derivada a atención de salud mental especializada.
- Personas mayores de 15 años beneficiarias de ISAPRE pueden acudir a cualquier médico general para ser diagnosticadas y recibir tratamiento por depresión de acuerdo al AUGÉ Depresión.
- Personas menores de 15 años beneficiarias de ISAPRE recibirán cobertura para diagnóstico y tratamiento de acuerdo a su Plan de Salud.
- Personas que sospechen que su depresión es de origen laboral pueden acudir a su Mutual para solicitar evaluación e iniciar tratamiento.

En caso de consultas:

- **Salud Responde**
600 360 7777 | www.minsal.cl
- **Superintendencia de Salud**
600 836 9000 | www.supersalud.gob.cl
- **FONASA**
600 360 3000 | www.fonasa.cl
- **Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO)**
22620 4500 | www.suseso.cl



www.paho.org/dms
www.minsal.cl

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS.
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

Depresión HABLEMOS



7 de abril / Día Mundial de la Salud



www.paho.org/dms
www.minsal.cl

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS.
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?



Es una enfermedad que se caracteriza por tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, que se mantiene, al menos, dos semanas.

Las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas:

- Cambios en el apetito.
- Cambios o alteración del sueño.
- Ansiedad.
- Problemas para concentrarse.
- Dificultades para tomar decisiones.
- Sentirse agitado/a o inquieto/a.
- Deseos de hacerse daño.

La depresión NO es un signo de flojera o debilidad.

¿QUÉ PUEDE HACER SI CREE QUE ESTÁ DEPRIMIDO/A?



- Hable de lo que le pasa con alguien de su confianza.
- Intente mantener contacto regular con familiares y amigos.
- Intente mantener hábitos regulares de alimentación y sueño.
- Evite la ingesta de alcohol y drogas ilícitas, ya que empeoran la depresión.
- Busque ayuda profesional.
- La depresión frecuentemente hace que quienes la padecen sientan que no pueden hacer las mismas cosas que antes. Acepte que esto le sucederá por un período corto de tiempo y que el tratamiento le ayudará a volver a su ritmo habitual.

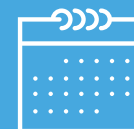
¿CÓMO AYUDAR A UNA PERSONA CON DEPRESIÓN?



- Ofrézcale ayuda directamente y escúchela sin juzgarla.
- Anímele a buscar ayuda profesional y ofrézcase para acompañarle a los controles de salud.
- Apoye el tratamiento con medicamentos, recordando los horarios y monitoreando que cumpla con ellos.
- Las personas con depresión pueden tener dificultad para realizar sus actividades cotidianas y seguir horarios regulares. Apóyelas en eso.
- **Si una persona con depresión piensa en hacerse daño a sí misma o ya se ha dañado intencionalmente, acompáñelo/a. Pida ayuda a los servicios de emergencia (131), a Salud Responde (600 360 7777) o a un profesional de su centro de salud. Además procure esconder medicamentos, venenos, objetos afilados y armas de fuego.**
- Cuídese usted también. Acompañe dentro de sus posibilidades. No necesita resolver ni hacerse cargo de todos los problemas de su amigo/a o familiar deprimido/a. Procure buscar formas de relajarse y seguir haciendo las cosas que le gustan.



La depresión es un desorden mental común que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, de todas las edades y condiciones sociales.



En Chile, el 16% del total de días solicitados por licencias médicas es por depresión.

Conversar puede ser el primer paso para la recuperación.



La depresión se puede prevenir y tratar de manera eficaz. En Chile, el tratamiento de la depresión está disponible para todas las edades y tiene garantía GES desde los 15 años.