

Encontrando Paz Mental

A black and white photograph of a person's hands covering their face, symbolizing mental distress or seeking peace. The person's face is mostly obscured by their hands, with only their eyes and part of their nose visible through the fingers. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the skin on the hands and the contours of the face. The background is a plain, light color.

Video 7

Lo que la depresión y la ansiedad no son...



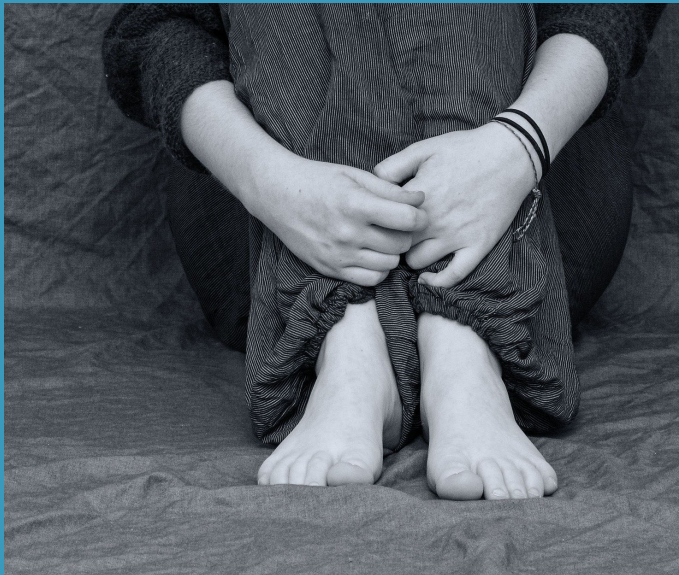
La depresión es...



La ansiedad es...



¿Estoy deprimido?



- **Sentimientos de:**
 - Tristeza,
 - ira,
 - desesperanza;
 - desinterés
- **Cambios**
 - en la alimentación o el sueño;
 - dolores de cabeza,
 - dolor de estómago,
 - dolor corporal
- **Pensamientos:**
 - fin de la vida,
 - muerte*

¿Estoy ansioso?



- **Sentimientos de:**
 - preocupación;
 - inquietud
 - cansancio;
 - Irritabilidad
- **Cambios en:**
 - concentración;
 - Sueño

¿Por dónde empiezo?



IMPORTANTE
¡NO ESTÁ SOLO!

Llame al: 832-416-1199

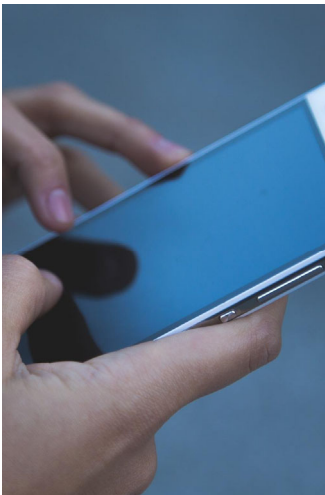
**Envíe un mensaje de
texto al: 281-201-4430**



¿Qué medidas puedo tomar?



**Hable con su
Promotor**



**Hable con su
médico**



Duerma bien



**Coma entre 5 a
9 piezas de
fruta y verdura
diaria**



¡Muévase más!



20 minutos, 3 veces a la semana



"Sin orientación, los planes fracasan; con muchos consejeros, tienen éxito."

Proverbios 15:22



¿Necesita vacunas o referencias oftalmológicas?

Su promotor puede ayudarle a **CONECTARSE**



Referencias

- National Institute of Mental Health (NIMH). (2023). *Major Depression*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression>
- Pratt, L.A., Duran, B., & Terlizzi, E.P. (2024). *Symptoms of Anxiety and Depression Among Adults: United States, 2019 and 2022*. National Health Statistics Reports, No. 213. CDC/National Center for Health Statistics. <https://www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr213.pdf>
- Farooqi, A., Gillies, C., Sathanapally, H., et al. (2022). A systematic review and meta-analysis to compare the prevalence of depression between people with and without Type 1 and Type 2 diabetes. *Primary Care Diabetes*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.pcd.2021.11.001>
- Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., et al. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 384, e075847. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847>
- Acoba, E.F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15, 1330720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- National Alliance on Mental Illness (NAMI). (2025). *Mental Health By the Numbers*. NAMI. <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-by-the-numbers/>