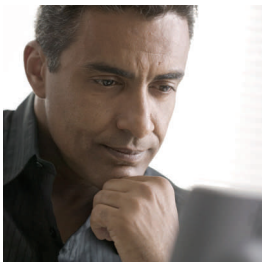
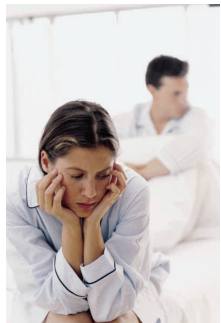


## La ansiedad y la depresión pueden atacar a cualquier persona, a cualquier edad y a cualquier hora



¿Está usted en riesgo?

¿Tiene alguno de los siguientes síntomas?

- Preocupación constante e incontrolable
- Sentimientos de soledad, tristeza y desesperanza
- Problemas con el sueño, dificultad para concentrarse
- Ataques de ansiedad, nerviosismo o tensión
- Ansiedad intensa en sus reuniones o contactos sociales
- Dificultad para disfrutar las cosas buenas de la vida
- Dolores de cabeza, molestias o dolores corporales de causa desconocida
- Obsesiones o apego enfermizo a ciertas rutinas

**Fuentes para más información:**

Instituto Nacional para la Salud Mental.  
[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

Asociación Nacional para la Salud Mental  
[www.nmha.org](http://www.nmha.org)

La ansiedad y la depresión son enfermedades médicas que afectan a más de 35 millones de estadounidenses anualmente. Los síntomas perjudican y crean problemas en la vida de la persona. No permita que la ansiedad y la depresión impacten negativamente su vida.

**Comuníquese con Workplace Solutions para solicitar asistencia confidencial. Hay consejeros profesionales disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Llame al 800-327-5071. En línea, puede encontrar una gran variedad de fuentes de ayuda y apoyo. [www.wseap.com](http://www.wseap.com)**

Patrocinadores de Semana Nacional para la Toma de Conciencia de la Ansiedad y Depresión (del 6 al 12 de Mayo): Asociación Americana de Psiquiatría, Asociación Psicológica Americana, Asociación Americana para los trastornos de la Ansiedad, Alianza para la Depresión y Apoyo para los Desórdenes Bipolares, Asociación de Profesionales para la Asistencia al Empleado, Familias Unidas contra la Depresión, Mental Health America, Centro Nacional para la Salud de la Mujer, Asociación Nacional de Sistemas de Salud Psiquiátrica, Fundación para los trastornos obsesivo-compulsivos, y SPAN USA.