



FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA
EJÉRCITO NACIONAL
COMANDO DE PERSONAL

DIRECCIÓN DE SANIDAD EJÉRCITO

Salud mental
Boletín No. 09/ Abril de 2017



BRIGADIER GENERAL

**CARLOS IVÁN
MORENO OJEDA**

Comandante Comando
de Personal

BRIGADIER GENERAL

**GERMÁN LÓPEZ
GUERRERO**

Director Sanidad Ejército

**CR. JUAN CARLOS
RIVEROS PINEDA**

Oficial Gestión Administra-
tiva y Financiera

**TC. NIDYA PATRICIA
PINEDA LÓPEZ**

Oficial Gestión de Servicios
de Salud

**TC. HUGO ENRIQUE
MONROY BERNAL**

Oficial Salud Mental

**TE, ANA MARIA LO-
ZANO ZAMORA**

Oficial de Promoción y
prevención

**PS. SANDRA MILENA
GONZALEZ**

Coordinadora Programa
TBC y LEPR

**SAN-
DRAM.GONZALEZ@EJE
RCITO.MIL.CO**

**"HABLEMOS DE LA
DEPRESIÓN"**

Porque la vida
tiene valor, dale
valor a tu vida

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD "HABLEMOS DE LA DEPRESIÓN"

El comando de Personal y la Dirección de Sanidad del Ejército se unen a la celebración del Día Mundial de la Salud el 07 de Abril, invitando a los usuarios del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares a conocer el concepto y la importancia del manejo de la depresión, para lograr así identificar tempranamente los síntomas de esta enfermedad mental y combatirla a tiempo de forma integral, de acuerdo a lo emitido por la Organización Mundial de la Salud.

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión se caracteriza por ser un estado de ánimo bajo o triste la mayor parte del tiempo, asociado a disminución de interés por las actividades, de la capacidad para disfrutar, alteraciones del patrón del sueño y de la alimentación. Las causas son variadas, incluyendo factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos, algunas de ellas pueden ser situaciones que generen ansiedad o tensión tales como accidentes, pérdida del trabajo, rupturas amorosas, cambios climáticos, enfermedades crónicas o terminales, alteraciones hormonales, consumo de SPA, entre otras.



DATOS Y CIFRAS

- La depresión es un trastorno mental frecuente. Se calcula que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo.
- La depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad.
- La depresión afecta más a la mujer que al hombre.
- En el peor de los casos, la depresión puede llevar al suicidio.
- Hay tratamientos eficaces para la depresión.

HÉROES MULTIMISIÓN
NUESTRA MISIÓN ES COLOMBIA



LINEA GRATUITA DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Móviles Claro #234

Fijo Bogotá 6288900

Línea gratuita nacional 018000111456



¡PREVENIR es MEJOR!

Factores contribuyentes y Prevención

La depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Quienes han pasado por circunstancias vitales adversas (desempleo, luto, traumatismos, psicológicos) tienen más probabilidades de sufrir este trastorno afectivo. A su vez, la depresión puede generar más estrés y disfunción y empeorar la situación vital de la persona afectada y por consiguiente, hacerla más intensa y duradera.

¿ Cómo detectar la Depresión ?

1. Estado de Animo irritable o bajo la mayoría de las veces
2. Perdida de placer en actividades habituales
3. Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño
4. Sentimientos de inutilidad, odio a si mismo y culpa
5. Dificultad para concentrarse
6. Sentimientos de desesperanza y abandono
7. Cambio de apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso
8. Cansancio y falta de energía
9. Movimiento y pensamiento lentos
10. Inactividad y retraimiento de las actividades usuales
11. Ataques de llanto
12. Problemas físicos sin causa aparente.

HÉROES MULTIMISIÓN

NUESTRA MISIÓN ES COLOMBIA

Fe en la causa

DIRECCIÓN DE SANIDAD DEL EJÉRCITO

Carrera 7 No. 52-48

Bogotá - Colombia

Teléfono 4261434

www.disanejercito.mil.co - disanejc@ejercito.mil.co

Twitter: @Ejército_Disan

