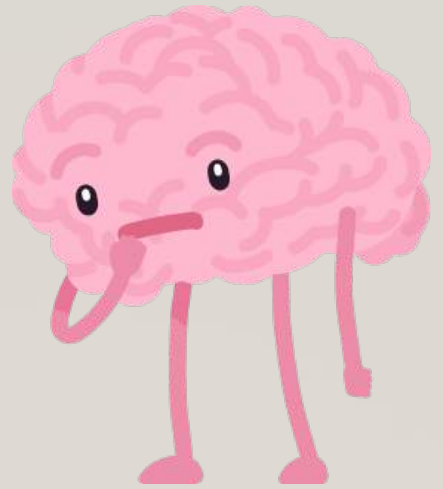


Algunos tips para **PREVENIR**

El trastorno mixto de Ansiedad y depresión

TEN PRESENTE SINTOMAS INICIALES

- Preocupación excesiva
- Irritabilidad
- Dificultad para concentrarse
- Cambios en el apetito o el sueño
- Tristeza
- Baja autoestima
- Sensación de desesperanza
- Hipervigilancia
- Llanto fácil
- Consumo de sustancias



PREVIENE EL TRASTORNO MIXTO DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

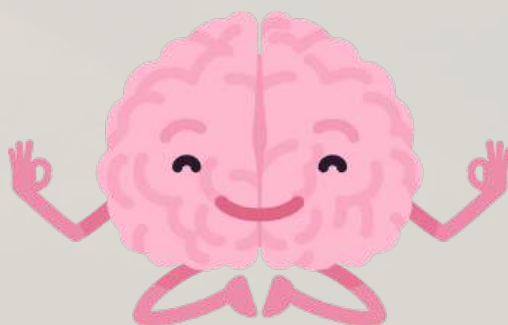
Es esencial la adopción de un estilo de vida saludable y apoyo de un profesional ante los primeros síntomas. Es posible reducir el riesgo a través de cambios de vida e identificación temprana de síntomas.

PREVIENE EL TRASTORNO MIXTO DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

- Ejercicio regular
- Actividades de Bienestar
- Establecimiento de límites a lo que pueda ocasionar sobrecarga o agotamiento
- Grupos de apoyo o conexión social
- Identificar síntomas
- Terapia psicológica
- Control con médico psiquiatra si es el caso



LA SALUD MENTAL ES PRIORIDAD



Imágenes tomadas de: https://www.canva.com/design/DAGtK0rBHBA/cPu6Lp4_ioOsQZJWrDeoKw/edit