

# Trastorno depresivo grave

## Realidades vs. mitos



**Mito:** El tratamiento para la depresión suele ser ineficaz, así que ¿por qué molestarse?



**Realidad:** La terapia conductual, al igual que el asesoramiento y la medicación, pueden tratar con éxito la depresión.



**Mito:** : La depresión no es una condición médica real.



**Realidad:** : La depresión es una condición médica real y grave. No es diferente a la diabetes o a las enfermedades cardíacas en cuanto al impacto que tiene en la vida de las personas.



**Mito:** : La depresión es algo de lo que las personas fuertes pueden salir pensando de forma positiva.



**Realidad:** : La fuerza de voluntad no previene la depresión. La depresión es una condición médica que cualquier persona puede experimentar.



**Mito:** : Es normal estar deprimido a medida que uno envejece.



**Realidad:** : La buena noticia es que la mayoría de los adultos mayores no están deprimidos. No es una parte normal del envejecimiento.



**Mito:** : La depresión desaparecerá por sí sola.



**Realidad:** : Sin tratamiento, los síntomas de la depresión pueden continuar durante semanas, meses o años. ¡La buena noticia es que las personas pueden mejorar con tratamiento!

### Para obtener ayuda y más información

Para obtener información adicional sobre mitos y realidades sobre la salud mental, visite

<https://www.samhsa.gov/mental-health/myths-and-facts>.

Para obtener información y recursos adicionales, visite

[www.nursinghomebehavioralhealth.org](http://www.nursinghomebehavioralhealth.org) o simplemente escanee el código QR.

