

# ¡RECUERDE!

- ¡Diabetes puede ser abrumadora!
- Sensación de tristeza, derrota, desanimado. ¡Por unos días está bien!
- Tener esos sentimientos por semanas no está bien
- No tenga miedo de hablar con su familia o su proveedor de salud
- Busque alguien para que lo ayude



¡Usted puede sentirse feliz de nuevo!



El centro de salud en su comunidad se interesa por usted

¿Necesita más información?



Pregunte a su proveedor de salud.

Llame la Asociación Americana de Diabetes  
1-800-DIABETES  
(1-800-342-2383)



Esta información es solamente para propósitos de educación y no es previsto como consejo médico. Para determinar si es apropiado para usted, consulte con su proveedor de salud.

Publicado por Departamento público de salud en Connecticut, apoyado por el centro de control de enfermedades  
award #U32/CCU122680

Viva libre con diabetes  
**¿Está Usted Deprimido?**

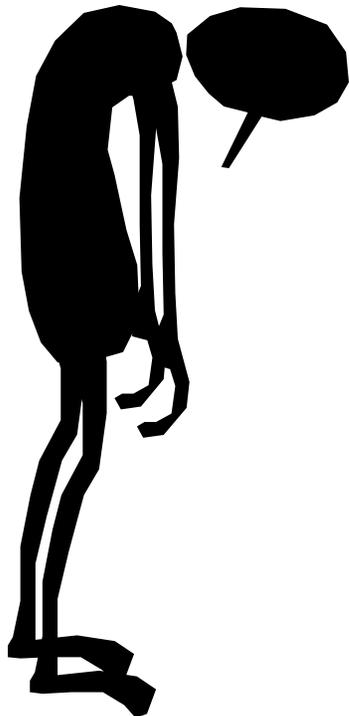


**¡Su Proveedor de Salud le puede ayudar!**

## Depresión es.....

- Sentimientos de tristeza que interfieren en su vida cotidiana y su función normal
- Personas con diabetes algunas veces tienen depresión

**¿Es así como usted se siente?**



## ¿Tiene Depresión?

- ¿Le impide la tristeza salir?
- ¿Tiene problemas para conciliar el sueño por las noches?
- ¿Duerme mucho durante el día?
- ¿Ha cambiado su apetito?
- ¿Se siente solo?

**Sí su respuesta es sí a estas preguntas, tal vez usted tenga depresión**



**¡Depresión es una seria enfermedad!**

Si usted sientes que tiene depresión,  
¡busque ayuda!

Hable con alguien  
Familiares o amigos  
Su proveedor de salud

**¡No se avergüence!**

¡Depresión no quiere decir que usted está loco!

¡Depresión no quiere decir que usted carezca de fe!