

O C T U B R E 2 0 1 1

Buena Salud™ Club

1-866-783-2645

Superando la Depresión

¿Sabía usted que personas con trastornos depresivos no presentan los mismos síntomas? Cuando una persona tiene un trastorno depresivo, este interfiere con la vida diaria y el desempeño normal. Algunos consejos para superar la depresión están al reverso de esta tarjeta.

Consejo del mes. En lo que respecta a la depresión, hay pruebas contundentes de que el ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades y, a la vez, es terapéutico.

UN LIBRO DE LA SERIE NACIONAL PARA LA SALUD DE LOS HISPANOS

LA GUÍA DE

Buena Salud™

PARA SUPERAR LA
DEPRESIÓN Y
DISFRUTAR LA VIDA

JANE L. DELGADO, PH.D., M.S.

PROFESORA DE EDUCACIÓN ESPECIAL, DE EDUCACIÓN ADULTA Y COMUNITARIA
DEL INSTITUTO DE SALUD HISPANICA DEL CENTRO OREGÓN

Obtenga más información. Llame hoy a la línea gratuita del Buena Salud™ Club al 1-866-783-2645 y reciba GRATIS *La Guía de Buena Salud™ para Superar la Depresión y Disfrutar la Vida*. El servicio es gratis, recibirá respuestas a sus preguntas relacionadas con la salud, ¡e incluso podemos ayudarle a encontrar un proveedor de servicios de salud donde usted vive!

Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos - www.hispanichealth.org