

Septiembre de 2025

## Noticias sobre los beneficios



## Entienda la ansiedad y la depresión

Este documento es parte de la hoja informativa de OEBB de septiembre titulada Ansiedad y depresión. Para tener acceso a otros recursos, visite la [página Noticias y eventos](#).

De acuerdo con Johns Hopkins Medicine, cada año aproximadamente uno de cada cuatro adultos tiene una afección mental como ansiedad o depresión. Si usted es uno de ellos, ciertamente no está solo. Aunque no tenga estas afecciones, es importante que las entienda. Sus conocimientos pueden ayudarlo a apoyar a otros seres de su vida que podrían estarse enfrentando a estas afecciones.



Depresión



Ansiedad

La depresión mayor es una enfermedad que afecta la manera en que las personas piensan y se sienten. Esta afección hace que las personas se sientan muy tristes y que no tengan interés en la vida por más de dos semanas. También podría dificultar realizar las actividades cotidianas. Cada año, aproximadamente 17.3 millones de adultos en Estados Unidos tienen al menos un episodio mayor de depresión. Lea más [aquí](#).

La ansiedad puede causar temores fuertes que pueden dificultar la realización de las actividades cotidianas y la interacción con otras personas. Casi 40 millones de adultos de Estados Unidos tienen un trastorno de ansiedad cada año. Esto convierte a la ansiedad en la afección mental más frecuente. Aproximadamente un 8% de los niños y de los adolescentes también presentan trastornos de ansiedad. La mayoría de ellos comienza a tener síntomas antes de cumplir 21 años. Lea más sobre la ansiedad [aquí](#).

## ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y la depresión?

La ansiedad y la depresión son afecciones diferentes, pero frecuentemente se presentan al mismo tiempo. Cuando los sentimientos de tristeza y preocupación son fuertes y duran mucho tiempo, podría significar la presencia de un problema de salud mental. Los tratamientos como hablar con un terapeuta, tomar medicina y hacer cambios saludables en el estilo de vida pueden ayudar.

Recuerde que usted tiene acceso a un asesor a través de su Programa de Asistencia para los Empleados (EAP). Visite [Canopy](#) para acceder a estos recursos.

Fuentes: [Anxiety and Depression Association of America](#)

[Mayo Clinic](#)

[Estadísticas sobre trastornos de salud mental](#)

