

Septiembre de 2025

Noticias sobre los beneficios



Evalúe su salud mental

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](#).

¿Se siente regularmente estresado o preocupado sobre cosas cotidianas? ¿Ha perdido el interés en actividades que solía disfrutar?

Sentirse ansioso o deprimido de vez en cuando es una parte normal de la vida. Pero si sus síntomas son crónicos, pueden afectar su bienestar general. La buena noticia es que las afecciones mentales como la ansiedad y la depresión se pueden tratar.

Si considera que podría tener dificultades, las siguientes evaluaciones autoguiadas y confidenciales pueden ayudar. Úselas para determinar si tiene síntomas de una afección mental, y si se beneficiaría buscando atención o apoyo:



Evaluación de depresión

Evalúe si usted pudiera tener problemas de depresión. También puede ver los recursos y las recomendaciones que le podrían ayudar a tratar sus síntomas.



Evaluación de ansiedad

Evalúe si usted pudiera estar presentando ansiedad. También puede ver los recursos y las recomendaciones que le podrían ayudar a tratar sus síntomas.

Puede ser difícil vivir con ansiedad y depresión crónicas. Use estas exploraciones como un punto de partida para entender sus síntomas y lo que debe hacer a continuación.

Fuente: [Mental Health America](#)