ANSIEDAD Y DEPRESION

Estrategias para Superarlas

Ramón Parrilla, MD, FAPA

Director Médico

First Hospital Panamericano

¿QUE ES LA ANSIEDAD?

Emoción de temor no dirigido, sin un objeto temido claramente definido

que impacta las funciones fisiológicas,

el pensamiento y la conducta.

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

TRASTORNOS DE ANSIEDAD

- Ansiedad generalizada
- Trastorno de pánico
- Trastorno de angustia post traumático
- Trastorno obsesivo compulsivo
- Fobias
  - Agorafobia
  - Social
  - Específica
- Ansiedad inducida por substancias
- Ansiedad inducida por una condición médica

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

ANSIEDAD GENERALIZADA

- Mucha preocupación que la persona encuentra difícil de controlar
- Tensión muscular
- Insomnio inicial
- Irritabilidad
- Cansancio
- Pobre concentración
- Inquietud o desasosiego

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

TRASTORNO DE PANICO

- Se ha sufrido un ataque de pánico o más de uno
- La persona desarrolla un gran temor de volver a sufrir otro ataque de pánico
- Puede complicarse con agorafobia (temor a estar en sitios o situaciones de los cuales la partida sea difícil o humillante; que se tenga un ataque de pánico y no se tenga ayuda)

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

TRASTORNO DE ANGUSTIA POST TRAUMATICA

- Se ha presenciado un evento amenazante a la integridad física, a la vida propia o a la de otros, y la persona respondió con horror, miedo intenso y una percepción de desamparo o impotencia.
- El evento se reexperimenta a través de pesadillas, pensamientos que se obligan al pensamiento consciente, por ilusiones, por experiencias disociativas.
- Se evita cualquier pensamiento, situación, persona o lugar que le recuerde el evento traumático.

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

TRASTORNO DE ANGUSTIA POST TRAUMATICA

- La persona muestra retraimiento emocional, se aísla de los demás.
- Problemas con insomnio, irritabilidad, pobre concentración, hípervigilancia.

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO

- Las obsesiones son pensamientos repetitivos que se obligan en el consciente de la persona y que la persona reconoce como extraños y no deseables: religiosos, de temor con contaminación, de índole sexual.
- Las compulsiones son rituales o actos repetitivos que el paciente sabe son inútiles, pero se siente obligado a llevarlos a cabo para evitar la ansiedad.

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

FOBIA SOCIAL

- Intenso temor al escrutinio público y a verse expuesto al ridículo en el desempeño de una función social. La persona reconoce que el miedo es excesivo, pero siente gran ansiedad, inclusive le puede sobrevenir un ataque de pánico si se enfrenta a la situación temida.

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

¿QUE ES LA DEPRESION?

¿QUE ES LA DEPRESION?

ES UNA EMOCION DE TRISTEZA, DESAMPARO, IMPOTENCIA Y PESIMISMO QUE EMBARGA AL PACIENTE Y QUE LE DA COLOR A SU VISION DE MUNDO

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

TRASTORNOS DEPRESIVOS

- Depresión mayor
- Trastorno bipolar, fase depresiva
- Depresión psicótica
- Depresión post-parto
- Reacción de ajuste con rasgos depresivos
- Síndrome depresivo inducido por una enfermedad
- Síndrome depresivo inducido por drogas

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

DEPRESION MAYOR

- Talante triste, desanimado, con sensación de vacío o que otros observan a la persona triste y llorosa frecuentemente
- Pérdida de interés o de placer en las actividades diarias
- Cambios de peso y apetito
- Insomnio o hipersonmio
- Agitación psicomotora o retardación

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

DEPRESION MAYOR

- Pérdida de energía o sensación de cansancio
- Minusvalía o culpa
- Pobre concentración y memoria
- Deseos de muerte o ideación suicida

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

DEPRESION PUEDE ESTAR RELACIONADA A:

- Trastorno bipolar
- Alumbramiento reciente
- Evento estresante reciente
- Acompañada de elementos psicóticos como delirios o alucinaciones

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

COMPLICACION FRECUENTE

La depresión y la ansiedad a menudo ocurren a la vez (trastornos co-mórbidos).

La presencia de un síndrome de ansiedad en una persona con depresión hace el tratamiento de la depresión más difícil.

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

¿QUE HACE EL MEDICO CON LA ANSIEDAD Y LA DEPRESION?

- Un buen historial y examen médico
- Un buen estado mental
- Laboratorio y estudios si apropiado
- Establece rapor con su paciente
- Utiliza su prestigio y destrezas para comenzar psicoterapia

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

- Puede utilizar medicamentos
- Puede utilizar terapia electroconvulsivante
- Estimulación vagal – uso limitado en depresión refractaria
- Estimulación profunda en el cerebro – usada para trastorno obsesivo y Parkinson – uso limitado en depresión refractaria

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

FARMACOTERAPIA

ANTIDEPRESIVOS

- Inhibidores de la recaptación de serotonina, sertralina, fluoxetina, paroxetina
- Inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina; venlafaxina, duloxetina
- Otros antidepresivos; bupropion, mirtazapina, triciclicos, inhibidores de MAO

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

- Antipsicóticos de segunda generación: quetiapina
- Estabilizadores del talante para depresión bipolar

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

FARMACOTERAPIA II

ADYUVANTES

- Carbonato de litio
- Tiroxina
- Buspirona
- Antipsicóticos de segunda generación: aripiprazole, olanzapina, risperidona

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

¿QUE HACE LA PERSONA CON DEPRESION Y ANSIEDAD?

La persona puede:

- Reconocer que tiene los síntomas presentes y los trata como productos de una enfermedad
- Descartar todo pensamiento de estigma
- Descartar toda idea de culpa
- Confiar en su médico y no le oculta ninguna información relevante
- Seguir las instrucciones de su médico

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

La persona puede:

- Aprender a definir el mundo en términos realistas
- Hacer ejercicio físico conmesurado a su capacidad de tolerancia.
- Buscar mejorar sus relaciones interpersonales con pensamiento claro y aceptando sus limitaciones

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

¿QUE ES LA DEFINICION REALISTA DEL MUNDO?

- Renocer y descartar pensamientos automáticos
- Poner las situaciones en perspectiva real con un interrogatorio interno
- Se pregunta a si mismo y a su pareja qué necesidades y deseos tiene.

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

Busca visualizar sus metas y objetivos con optimismo y confianza en que su futuro está en sus manos

- No juzga a las demás personas ni pretende saber las motivaciones y pensamientos de los demás
- Acepta que el ser humano es único y lo anima un espíritu que es un destello del Creador y que por lo tanto tiene capacidades extraordinarias.

Hospital PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental

Gracias.

Hospital
PANAMERICANO
Sistema Integrado para la Salud Mental