

# DEPRESIÓN

- Un mal de nuestro tiempo.
- 150 millones de personas padecen depresión alguna vez en su vida; solamente son identificados el 50 % de quienes la padecen y de ellos, entre el 44% y el 70% reciben tratamiento.



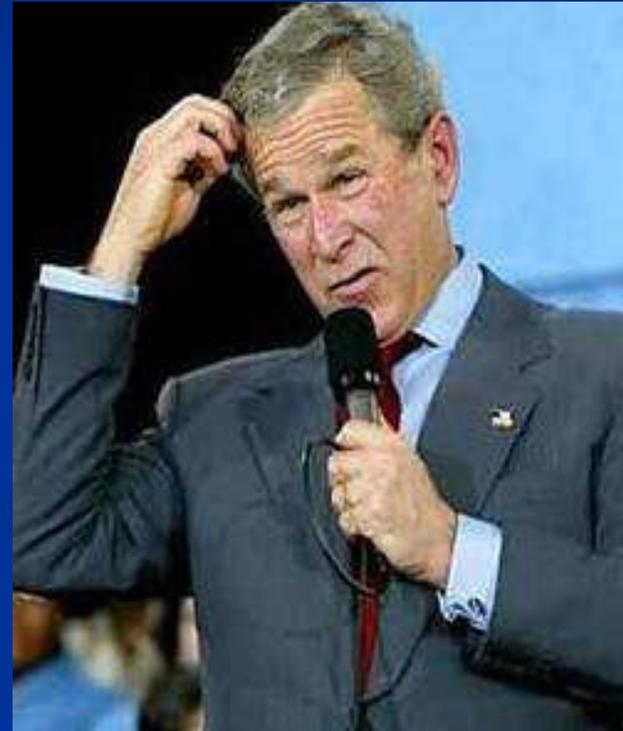
# Trastorno depresivo mayor

- Abatimiento del ánimo, con o sin tristeza.
- Apatía y desinterés.
- Presencia de cansancio.
- Pérdida de energía.
- Problemas de sueño.
- Incremento o disminución del apetito.
- Fatiga.
- Desórdenes cardiovasculares, gastrointestinales, neuromusculares, etcétera.
- Dolores físicos.



# No es solamente un trastorno mental

- Está constituido por síntomas tanto emocionales como físicos, resultado de cambios químicos a nivel cerebral.

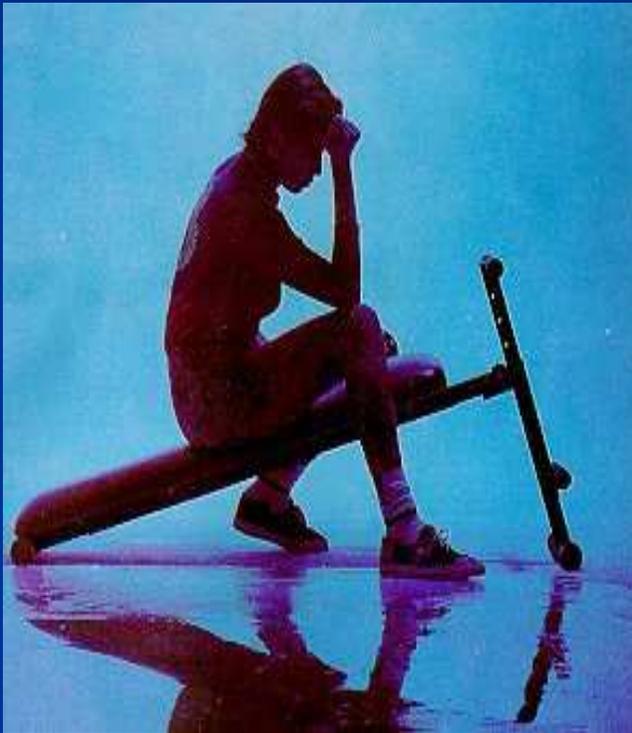


# ¿Hay diferencia entre hombres y mujeres?



- En México, el 7.9 % de las mujeres presentan durante su vida algún trastorno depresivo.
- Sólo 3.1 % de los hombres en México lo presentan.

# Depresión y suicidio, sexualmente dimórficas (1)



- La depresión afecta más al género femenino. Sin embargo, las mujeres tienen una mejor respuesta al tratamiento antidepresivo, debido, probablemente, a las diferencias hormonales.

# Depresión y suicidio, sexualmente dimórficas (2)

- Aunque la depresión afecta menos al género masculino, el porcentaje de suicidios consumados es mayor entre los hombres. Esto sugiere que la depresión tiene una base biológica, por lo que el tratamiento debe tener una base farmacológica.



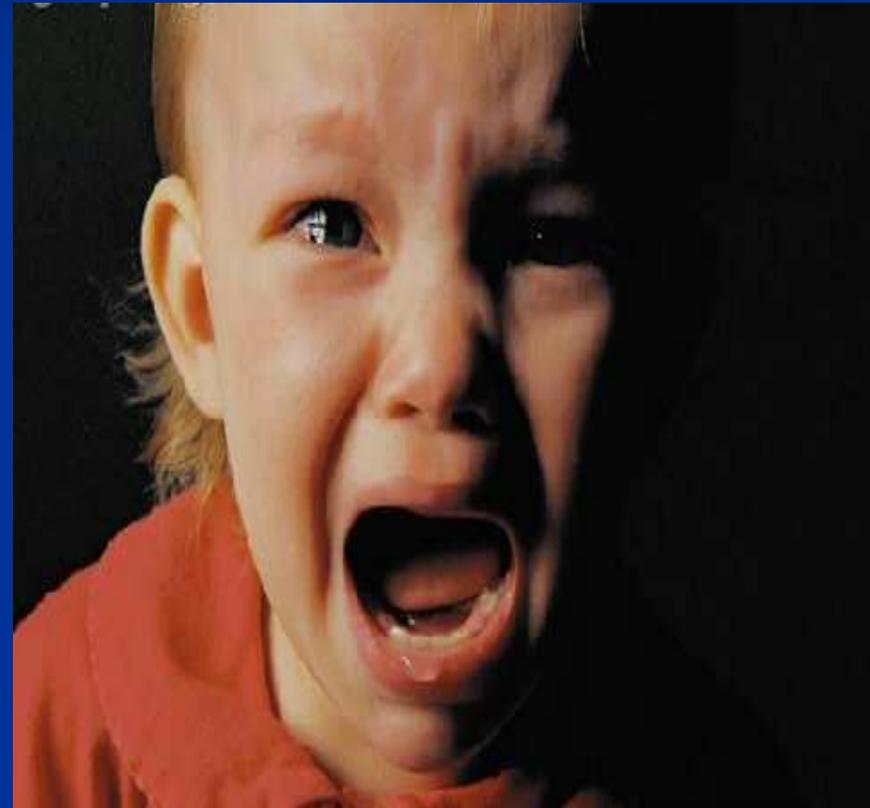
# Diagnóstico



- El problema del diagnóstico de la depresión estriba en que muchos de los pacientes no lo interpretan como una enfermedad. A pesar de que el 15 % de los enfermos sufren ideas suicidas, es necesario que un paciente acuda un promedio de cinco veces a consultar a su médico antes de que se le diagnostique depresión.

# La depresión atrapa a menores

- Para los especialistas, la nueva generación de niños mexicanos vive con más estrés y depresión. De ahí que en los últimos cinco años se hayan incrementado las tasas de suicidio hasta en un 20 % de aumento entre niños y adolescentes.



# ¿Por qué ha aumentado la depresión?

- Entre los factores que impactan en la salud mental de la población están los problemas sociales, económicos y familiares.



# Relación entre depresión y dolor

- Las personas deprimidas no están en posibilidad de reconocer la relación entre la depresión y los síntomas dolorosos.



# Tratamiento

- Una indicación de la profundidad del sentimiento de la depresión experimentada por quienes la sufren es que constituye la causa más común de suicidio



# Ejercicio físico

- El ejercicio físico puede reducir la depresión ligera o moderada y, en muchos casos, resulta tan efectivo como la psicoterapia o incluso los fármacos antidepresivos. El ejercicio físico produce *endorfinas* en el cerebro, causa de una sensación de bienestar.



# Convicciones

- Las personas con creencias profundas tienen un menor riesgo de depresión. Esta fe no requiere una religión organizada, pues se puede encontrar consuelo en fuentes menos estructuradas, tales como la meditación.



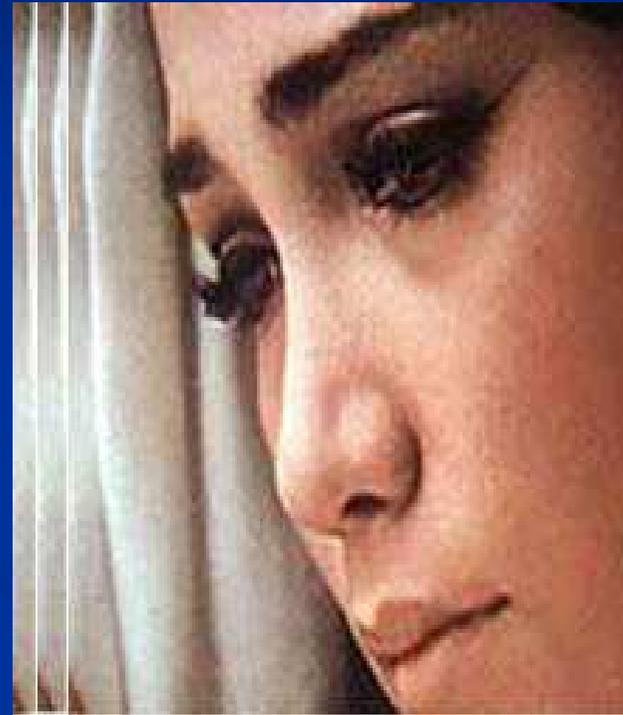
# Soporte social



- El soporte de la familia y amigos ha de ser saludable y positivo.
- Si usted como familiar o amigo puede entender lo que le pasa a la persona deprimida, podrá ayudarla y dejará de sentirse frustrado.

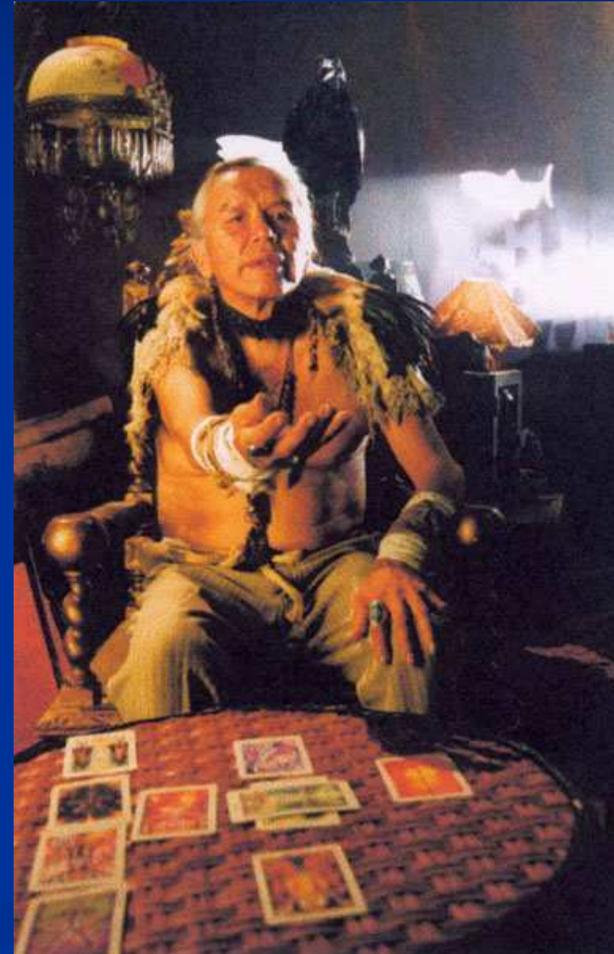
# ¿Cómo debe comportarse la familia?

- Un estudio de mujeres deprimidas demostró que tanto los padres sobre-protectores como los muy distantes, están asociados a una recuperación lenta de la depresión.



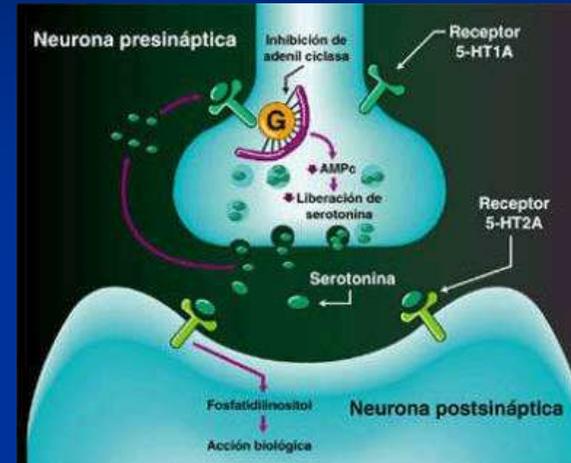
# Pseudociencias

- Algunos charlatanes aprovechan la alta incidencia de esta enfermedad para sugerir tratamientos pseudocientíficos basados en aspectos mágicos o de curaciones milagrosas. ¡Desconfíe!



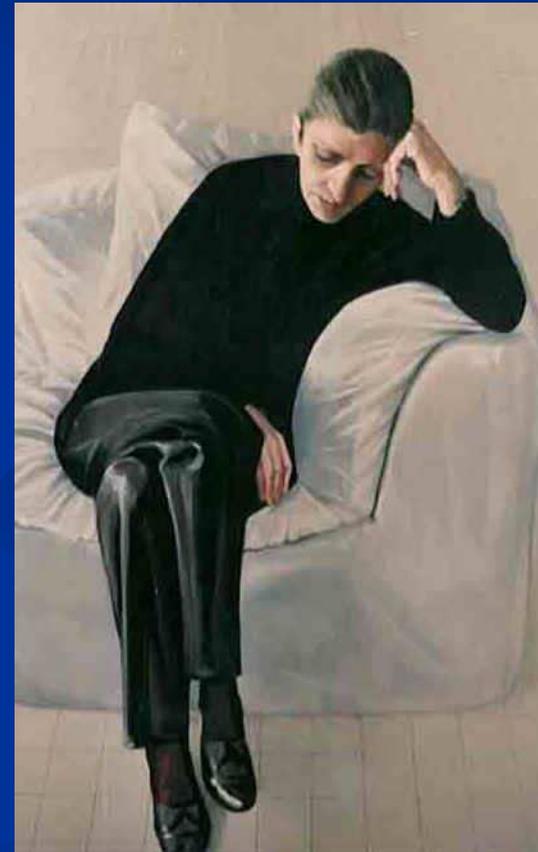
# Enfermedad

- Si entendemos que la depresión es un trastorno de la bioquímica del cerebro, comprenderemos que hay posibilidades de prescribir un tratamiento basado en el desarrollo farmacológico.



# ¿En cuánto tiempo se cura?

- Un paciente sometido a tratamiento integral y psicoterapia, reduce los síntomas en alrededor de seis a ocho semanas después de haberlo iniciado. Cuando no hay complicaciones, el tratamiento disminuye los síntomas en el mediano y corto plazo.



# ¿Quiénes la pueden padecer?

- Cualquiera que posea mente es potencialmente víctima de la depresión. En la gráfica, León Tolstoi, el gran literato ruso, un paciente depresivo crónico. De modo que si se identifica con los síntomas, ¡acuda a su médico!

