

ESPACIO ASCIM 10

Fecha de emisión: 05/03/2025

La Depresión

YO SOY QUIEN DICES QUE SOY...

Mas vosotros sois linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios, para que anunciéis las virtudes de aquel que os llamó de las tinieblas a su luz admirable.

Necesitamos recordar que Dios nos llama de las tinieblas para ser **LUZ**, recordarnos que somos un **LINAJE** y que somos ese **PUEBLO** apartado para él, esa es nuestra verdadera identidad.

Porque nos dice su palabra “vosotros sois”, “ustedes son”, esto es lo que tú eres a pesar de cómo te sientas, así que deja de mirarte a través de tus emociones y comienza a verte como Dios te ve.

Hoy día la depresión es catalogada como enfermedad en aumento, casi como epidemias que tiene efecto directamente en la salud física de quienes lo padecen.

¿Y que es la depresión?

La depresión es una enfermedad grave y común que afecta física y mentalmente en nuestro modo de sentir y de pensar, afecta a casi una quinta parte de la población **mundial** tiende a la cronicidad, genera una importante discapacidad y está relacionada con un número significativo de suicidios ya que puede provocar alejarnos de nuestra familia, amigos, trabajo y escuela. Puede además causarnos ansiedad, pérdida de apetito y falta de interés.

Casi todos nosotros hemos sentido alguna vez, una inmensa tristeza en nuestra vida, esto es normal. Pero si esta tristeza o actitud depresiva continua por más de dos semanas se debe buscar ayuda.

La depresión puede afectar a cualquier persona, sin importar su edad, genero, raza, etnia, ingresos, cultura o nivel educativo. Pero en cuanto a personas propensas las mujeres, los jóvenes y ansianos son más propensos a tener depresión.

Si bien la depresión puede producirse solamente una vez en la vida; por lo general, las personas tienen varios episodios que pueden ser:

- Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza.
- Enojo, irritabilidad o frustración, inclusión por asuntos de poca importancia.
- Perdida de interés o placer por la mayoría de las actividades habituales.
- Alteraciones de sueño, como insomnio o dormir demasiado
- Cansancio y falta de energía.
- Falta de apetito y adelgazamiento o más antojos de comida y aumento de peso.
- Sentimientos de inutilidad o culpa, fijación en fracasos del pasado.

- Dificultad para pensar, concentrarse tomar decisiones y recordar cosas.
- Problemas físicos inexplicable como dolor de espalda o de cabeza.

Algunas personas pueden sentirse infelices o tristes en general sin saber realmente porqué.

La depresión no es un signo de debilidad. Se puede tratar con terapia o intervención psicológica, con medicación antidepresiva o con una combinación de ambos métodos, cada persona tiene una necesidad específica y hay distintos tipos. Por tanto, no se puede hacer una recomendación general para todos ya que no todas las personas con enfermedades depresivas experimentan los mismos síntomas.

CAUSAS

La depresión a menudo se transmite de padres a hijos.

Esto puede deberse a los genes, comportamientos aprendidos en el hogar o en su entorno. Las personas con familiares primer grado deprimidos, puede sufrir la enfermedad entre dos o cuatro veces más que la población general. La depresión puede ser desencadenada por un hecho estresante o infeliz en la vida. Frecuentemente, se trata de una combinación de estos factores como:

- Alcoholismo o consumo de drogas.
- Afecciones médicas, como cáncer o dolor (crónico) a largo plazo.
- Situaciones o hechos estresantes en la vida, como pérdida de trabajo, divorcio o fallecimiento de un conyugue u otro miembro de la familia.
- Aislamiento social (esto es una causa común de depresión en adultos mayores).
- Los traumas de la infancia y el estrés.

¿Como diagnosticar la depresión?

El diagnóstico de la depresión es exclusivamente clínico ya que muchas personas no saben que tiene un problema tratable, no existe aún pruebas complementarias como análisis de sangre o pruebas de imagen que pueda confirmar el diagnóstico de depresión.

En definitiva, la única forma de realizar el diagnóstico es mediante una entrevista clínica realizada preferiblemente por un médico especialista o un psicólogo.

¿Cuánto dura la depresión?

La duración de los síntomas depresivos es un factor importante ya que los episodios depresivos suelen tener una duración prolongada habitualmente de varios meses.

Por eso cuanto antes se empiece el tratamiento de la depresión, mejor va ser la respuesta al tratamiento.

¿Cuánto tiempo dura el tratamiento de la depresión?

El tratamiento de la depresión se divide en dos fases: tratamiento de fase aguda y tratamiento de prevención de recaídas. El tratamiento de la fase aguda depende de la respuesta individual de cada persona y la severidad de los síntomas. La fase de prevención de recaídas, las recaídas son muchos más frecuentes y los primeros meses suelen ser los

más delicados por este motivo se recomienda mantener la medicación durante un periodo de entre seis y doce meses.

Las personas que ya han sufrido un segundo episodio depresivo, se recomiendan mantener hasta dos años el tratamiento.

Consecuencias.

La depresión es un trastorno mental que puede tener consecuencias físicas y emocionales.

Consecuencias físicas

- Dolores de cabeza
- Problemas estomacales
- Fatiga
- Pérdida de apetito
- Problemas del sueño
- Ansiedad
- Dolores físicos

Consecuencias emocionales:

- Sentimiento de culpa, inutilidad, impotencia, desesperanza, odio así mismo.
- Pensamiento suicidio o muerte
- Dificultad para concentrarse
- Problemas para tomar decisión
- Sentirse cansado, aun después de dormir bien.
- Sentirse culpable, que no vale nada o desamparado

Consecuencias sociales: aislamiento o retraimiento, dificultad para completar tareas, problemas de pareja y conflictos familiares, problemas en la escuela, en el trabajo. Querer quedarse en casa con frecuencia.

Consecuencias de salud mental: trastorno de la personalidad, abuso de sustancias adictivas ej.: drogas y alcohol, trastorno de ansiedad y estado de ánimo variable.

Riesgo suicida: el suicidio constituye un problema de salud muy importante y en gran medida prevenible. Es difícil saber si una persona está pensando en el suicidio. Pero los antecedentes o acontecimientos pasados pueden hacer más probable el suicidio.

A tener en cuenta...

Las cosas que pueden hacer más probable el suicidio incluyen:

- Ser hombre
- Haber tenido un familiar que haya tratado de suicidarse o haya quitado la vida.
- Tener acceso a un arma de fuego.

- Haber sido víctima de abuso sexual.
- Beber mucho alcohol o consumir drogas.
- Haber intentado suicidarse anteriormente.
- Sentirse desesperado.
- Bipolaridad

“La depresión se puede curar y el suicidio se puede prevenir”

Prevención

Varios estudios siguen actividad física que pueden ayudar a evitar un primer episodio de depresión.

También es posible que usted pueda prevenir la depresión evitando el alcohol y las drogas.

No se aislé. Mantenga el contacto con familiares y amigos.

Si tiene pensamientos suicidas, pida ayuda a alguien inmediatamente.

Mantenga hábitos regulares de alimentación y sueño.

Practicar actividad que te hagan sentir bien, ej. Recreativas, artísticas y culturales.

Expresa tus sentimientos.

Contarle a alguien de confianza como te sientes.

Otros consejos...

Evita los ambientes estresantes

Desarrolla tu autoestima

Establece rutinas diarias y marca objetivos

Practica ejercicios de respiración y relajación antes de dormir

Consulta a un médico antes de usar cualquier medicamento.

En conclusión, la depresión es una enfermedad que tiene cura, pero solo si el paciente se lo permite. Porque un profesional de la salud puede apoyar, pero si el paciente no se deja ayudar nadie más podrá hacerlo, esta enfermedad es muy común y siempre pasa desapercibida. No olvides consultar con un médico ante cualquier duda que tengas.