

Cómo comprender la depresión



Laura Leone, doctora en Trabajo Social, maestría en Trabajo Social, trabajadora social matriculada
Consultora de salud integrada
Consejo Nacional para la Salud del Comportamiento

Presentadora de hoy



Dra. Laura Leone, doctora en Trabajo Social, maestría en Trabajo Social, trabajadora social matriculada
Consultora de salud integrada
Consejo Nacional para la Salud del Comportamiento



Depresión

Todos se sienten en ocasiones tristes,
hartos o infelices.



Pero, para algunas personas,
la depresión continúa por más
tiempo y se vuelve tan grave
que les resulta difícil continuar
con sus vidas normales.

Duff D. Depresión en el lugar de trabajo. 2013.

La depresión es una enfermedad biopsicosocial genética

- Al menos el 10 % de las personas experimentarán depresión en algún momento de su vida.
- Las mujeres sufren depresión en el doble de los casos que los hombres.
- La genética juega un papel importante.
- Las primeras experiencias adversas de la infancia son precursoras de la depresión.
- Si un padre o hermano tiene depresión, aumenta el riesgo de un 20 a un 30 % del porcentaje promedio (10 %).
- Cada persona hereda un conjunto único de genes de su madre y padre que pueden predisponerlos a la depresión.

Facultad de Medicina Levison D. Stanford. 2005

Depresión en los jóvenes

- La mayoría de los trastornos de salud mental comienza en la infancia o la adolescencia
- Se estima que 3,2 millones de jóvenes, de entre 12 y 17 años, tuvieron al menos un episodio depresivo mayor en el último año.
 - Esto constituye aproximadamente el 13,3 % de la población de EE. UU. de 12 a 17 años de edad.
- La prevalencia más alta (16,9 %) de un episodio depresivo mayor fue mayor entre los jóvenes de dos o más razas
- En 2017, el **31 % de los estudiantes de secundaria** informaron sentir tristeza o desesperación casi todos los días durante más de 2 semanas consecutivas. Esta cantidad aumentó desde 2015.
- Los jóvenes de menor nivel socioeconómico se ven afectados por la depresión de manera desproporcionada

Instituto Nacional de Salud Mental. Febrero de 2019.

<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression.shtml>

Depresión

Trastorno del estado de ánimo caracterizado por una persistente tristeza o incapacidad para experimentar placer, combinado con otros síntomas que incluyen falta de concentración, indecisión, problemas para dormir, cambios en el apetito y sentimientos de culpa, impotencia y desesperanza.

- American Heritage Medical Dictionary

El trastorno depresivo mayor dura por lo menos 2 semanas y afecta lo siguiente en una persona:

- Las emociones, pensamiento, comportamiento y bienestar físico
- La capacidad para trabajar/estudiar y tener relaciones satisfactorias
- Cambio en el funcionamiento

Trastorno depresivo mayor

Tiene al menos cinco de las siguientes características:

- Estado de ánimo depresivo la mayor parte del día, casi todos los días
- Pérdida de interés en actividades placenteras
- Cambio significativo de peso o cambio en el apetito
- Retraso o agitación psicomotriz
- Cambios en el sueño
- Fatiga y pérdida de la energía
- Culpa o sensación de inutilidad
- Disminución de la concentración, indecisión
- Pensamientos de suicidio

No se debe a otra afección médica o a los efectos de una sustancia

Otros tipos de depresión

- Depresión con características atípicas
- Con inicio en el periparto
- Depresión de patrón estacional
- Trastorno depresivo persistente
- Trastorno bipolar
- Duelo



Cuestionario de salud del paciente 9 modificado para adolescentes (PHQ-A)

	(0) Para nada	(1) Varios días	(2) Más de la mitad de los días	(3) Casi todos los días
1. ¿Te sientes deprimido, triste, irritable o sin esperanza?				
2. ¿Tienes poco interés o placer en hacer cosas?				
3. ¿Tienes problemas para conciliar el sueño, para dormir, o duermes demasiado?				
4. ¿Tienes poco apetito, pérdida de peso o comes en exceso?				
5. ¿Te sientes apático o con poca energía?				
6. ¿Te sientes mal contigo mismo, o te sientes un fracasado o que eres una decepción para ti mismo o para tu familia?				
7. ¿Tienes problemas para concentrarte en cosas como el trabajo escolar, leer o mirar televisión?				
8. ¿Te mueves o hablas tan lentamente que otras personas lo puedan haber percibido? ¿O, por el contrario, estás más inquieto o movedido de lo habitual?				
9. ¿Tienes pensamientos de que sería mejor muerto o de lastimarte de alguna manera?				

Signos y síntomas de depresión

Signos

Lo que podemos ver

Cambio de peso

Retraimiento social

Irritabilidad

Cambios en el cuidado personal/apariencia

Cambios en la personalidad

Llanto

Indecisión/confusión

Desorganización

Olvidos

Autocrítica

Síntomas

Lo que puede sentir la persona

Tristeza/ansiedad

Poca energía

Alteraciones del sueño

Cambios en el apetito

Dolores de cabeza

Pesimismo

Pérdida del deseo sexual

Dolores y molestias inexplicables

Desesperación

Impotencia

Pensamientos de muerte y suicidio

Comportamientos de la depresión

1. Estado de ánimo deprimido (tristeza, vacío, desesperanza, llanto) la mayor parte del día, casi todos los días.
2. Ningún o casi ningún interés en el placer o en las actividades, la mayor parte del día, casi todos los días. (Anhedonia)
3. Pérdida significativa del apetito con pérdida de peso no intencional ($\neq > 5\%$)
4. Exceso o falta de sueño, insomnio o hipersomnia
5. Considerable ralentización de actividades o irritabilidad

Asociación Americana de Psiquiatría. *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. 2013. 5th ed. Washington D.C.: American Psychiatric Publishing.

Comportamientos de la depresión

6. Poca energía o fatiga continua
7. Sentimientos de inutilidad o culpa excesivos (puede ser con pérdida de contacto con la realidad).
8. Menos capacidad de concentración o para tomar decisiones, la mayor parte del día, casi todos los días.
9. Pensamientos de muerte: ideas suicidas, con o sin plan

Lo anterior puede ser subjetivo o pueden percibirlo otras personas. Lo anterior tal vez no sean reacciones normales ante una pérdida significativa

¿Qué puede ser de ayuda en la escuela?

- Concientización sobre las afecciones de salud mental
- Fomentar el bienestar
- Identificar las primeras señales de advertencia y consultar en la etapa inicial
- Mantenerse en contacto durante la licencia por enfermedad
- Salud ocupacional
- Considerar ajustes razonables
- Apoyo y revisión continuos

Cómo brindar ayuda y asesoramiento



- Ayude a la persona a sentir esperanza y optimismo
- Entienda que la depresión es común
- La depresión es una afección médica real
- Hay ayuda eficaz disponible

Duff C. Depresión en el lugar de trabajo. 2013

Fomentar la búsqueda de ayuda profesional adecuada

Tipos de profesionales

- Médicos (médicos de atención primaria)
- Enfermeras practicantes
- Psiquiatras
- Psicólogos, trabajadores sociales, consejeros y otros profesionales de la salud mental
- Especialistas de pares certificados
- Consejeros certificados para problemas de drogas y alcohol

Tipos de ayuda profesional

- Terapias de "conversación"
- Medicamentos
- Terapia de grupo
- Otros apoyos profesionales (medicina complementaria)

Autoayuda y otras estrategias de apoyo



Nutrición: dieta antiinflamatoria



Movimiento (ejercicio, yoga, aikido, Qi Gong, Tai Chi, etc.)



Medicina complementaria (acupuntura, masajes, etc.)



Meditación



Conexión con otras personas (la soledad puede ser letal)



Llevar un diario



Técnicas de relajación

Thank you!

**Dra. Laura Leone, doctora en Trabajo Social, maestría
en Trabajo Social, trabajadora social matriculada**

Consultora de salud integrada

Consejo Nacional para la Salud del Comportamiento

LauraL@TheNationalCouncil.org