

Entendiendo la Ansiedad y Depresión



Qué es el Trastorno de Ansiedad

El Trastorno de ansiedad es un patrón de preocupación y ansiedad frecuente y constante acerca de muchos acontecimientos o actividades diferentes.

Causas del Trastorno de Ansiedad

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) es una afección común. Los genes pueden jugar un papel. El estrés también puede contribuir a la aparición del trastorno de ansiedad generalizada.

Cualquier persona puede sufrir este trastorno, incluso los niños. La mayoría de las personas que sufren este trastorno dicen que han estado ansiosas desde que tienen memoria. El trastorno de ansiedad generalizada es un poco más frecuente en las mujeres que en los hombres.

Síntomas del Trastorno de Ansiedad

El síntoma principal es la presencia constante de preocupación o tensión, incluso cuando hay poca o ninguna causa. Las preocupaciones parecen flotar de un problema a otro (problemas familiares o interpersonales, cuestiones de trabajo, dinero, salud, etc).

Otros síntomas abarcan: dificultad para concentrarse, fatiga, irritabilidad, problemas para conciliar el sueño que a menudo no es reparador ni satisfactorio e inquietud.

También pueden estar presentes muchos síntomas físicos, como tensión muscular (temblor, dolor de cabeza) y problemas estomacales, como náuseas o diarrea.

Pruebas y Exámenes de la Ansiedad

El médico llevará a cabo un examen físico o chequeos médicos y exámenes psiquiátricos. Dichos exámenes se harán para descartar otras afecciones y comportamientos que causan síntomas similares.

El Tratamiento de la Ansiedad

El objetivo de la terapia es ayudarlo a desempeñarse bien durante la vida diaria. Una combinación de terapia cognitiva conductista (TCC) y medicamentos funciona mejor.

Durante la terapia, aprenderá cómo:

- Entender y controlar puntos de vista distorsionados de estresantes en la vida, como el comportamiento de otras personas o eventos en la vida.
- Reconocer y reemplazar los pensamientos que causan pánico y disminuir la sensación de indefensión.
- Manejar el estrés y relajarse cuando se presenten los síntomas.
- Evitar pensar que las preocupaciones menores se transformarán en problemas muy graves.

Evitar la cafeína, las drogas ilícitas e incluso algunos medicamentos para los resfriados también puede ayudar a reducir los síntomas.

Un estilo de vida saludable que incluya ejercicio, descanso suficiente y buena nutrición pueden ayudar a reducir el impacto de la ansiedad.

Qué es la Depresión

La Depresión es un estado de ánimo de una persona regularmente bajo. Sin embargo, los síntomas dependen del grado de depresión que se tenga. Puede suceder en personas de todas las edades.

Es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de algunas semanas o más.

Causas de la Depresión

La depresión a menudo se transmite de padres a hijos; esto puede deberse a los genes, comportamientos aprendidos en el hogar o a su entorno. La depresión puede ser desencadenada por un hecho estresante o infeliz en la vida. Frecuentemente se trata de una combinación de estos factores.

Ocurre con más frecuencia en mujeres que en hombres y afecta hasta un 5% de la población en general.

Muchas personas con depresión tienen un problema de salud crónico u otro trastorno de salud mental como ansiedad, alcoholismo o drogadicción.

La depresión en los ancianos a menudo es causada por:

- Dificultad para cuidarse
- Aislamiento
- Deterioro mental
- Afección física

Ansiedad y depresión son dos trastornos emocionales complejos, que implican también problemas en pensamientos y conductas. Aunque son distintos, presentan ciertas similitudes que pueden ocasionar confusión al intentar distinguirlos.

Síntomas de la Depresión

El principal síntoma es un estado de desánimo, pesadumbre o tristeza casi todos los días durante al menos durante 2 años. En los niños y adolescentes, el estado de ánimo puede ser irritable en lugar de deprimido y puede durar al menos un año.

Además, dos o más de los siguientes síntomas estarán presentes casi todo el tiempo que la persona tiene depresión:

- Sentimientos de desesperanza
- Muy poco o demasiado sueño
- Energía baja o fatiga
- Baja autoestima
- Inapetencia o comer en exceso
- Baja concentración

Las personas con depresión con frecuencia tendrán un punto de vista negativo o desalentador de sí mismos, de su futuro, de otras personas y de eventos en la vida. Los problemas con frecuencia parecen más difíciles de resolver.



Pruebas Diagnósticas de la Depresión Crónica

El médico elaborará la historia clínica sobre el estado de ánimo y otros síntomas de salud mental. Igualmente, puede examinar su sangre y orina para descartar causas físicas de la depresión.

El Tratamiento de la Depresión

El tratamiento para la distimia incluye terapia con fármacos antidepresivos, junto con algún tipo de psicoterapia.

El Pronóstico

La depresión es una afección crónica que dura muchos años. Aunque algunas personas se recuperan por completo, otras continúan teniendo algunos síntomas incluso con tratamiento.

Los síntomas de depresión pueden afectar la capacidad de una persona para vincularse con su familia y desempeñarse en el trabajo.

La depresión también incrementa el riesgo de suicidio.

Cuándo Llamar a un Médico Especialista

Solicite una cita con el médico si:

- Regularmente se siente deprimido o de ánimo caído.
- Su depresión ha afectado su vida laboral, escolar o familiar por más de dos semanas.



Dr. Dante Oropeza Canto

Neurólogo Clínico

CED. PROF. 218947

www.neuroangeles.com