



ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

CAUSAS, SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO



Más de 300 millones de personas sufren depresión en todo el mundo y 260 millones sufren trastornos de ansiedad. A menudo se sufren ambas enfermedades al mismo tiempo.

La incidencia está aumentando, especialmente en países con bajos ingresos, debido al crecimiento de la población y al aumento de la edad, cuando la depresión y la ansiedad ocurren más comúnmente.

Este mes profundizamos en la depresión y la ansiedad, destacamos los síntomas, exploramos las principales causas y aportamos información sobre cómo afrontar estas enfermedades.

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

Los síntomas comunes de la ansiedad incluyen lo siguiente:

Opresión en el pecho	Problemas de sueño	Temblores
Dificultad para respirar	Dificultad para permanecer en calma	Náusea
Falta de aire	Sudoración excesiva	Tensión muscular
Dificultad para tragar	Sequedad de boca	Mareo
Palpitaciones		

CAUSAS DE LA ANSIEDAD

La causa de la ansiedad puede ser muy difícil de identificar, sin embargo está comúnmente desencadenada por el estrés de la vida diaria y una combinación de factores ambientales y médicos.

Los factores comunes que pueden causar la ansiedad incluyen lo siguiente:

Estrés en el trabajo	Preocupaciones financieras	Efectos secundarios de algunos medicamentos
Estrés en la escuela	Trauma emocional	Predisposición genética
Problemas de relación	Enfermedad grave	



¿SABÍA QUE...?

Se estima que un 3,6% de la población mundial sufría trastornos de ansiedad en 2015.

Qué es la ansiedad

Es normal experimentar cierta preocupación o estrés al tratar con los retos de la vida diaria. Sin embargo, quienes sufren trastornos de ansiedad sienten un nivel anormal de preocupación y estrés, que interfiere en su capacidad de llevar una vida normal.

Los trastornos de ansiedad son un grupo de trastornos mentales caracterizados por sensaciones de ansiedad y miedo. Estos trastornos pueden incluir lo siguiente:

- Trastorno de ansiedad generalizado
- Trastorno de pánico
- Fobias
- Fobia social
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno de estrés postraumático

Los trastornos pueden oscilar entre leve y grave, sin embargo la duración de los síntomas hace a los trastornos de ansiedad más crónicos que agudos. En muchos casos los trastornos de ansiedad pueden conducir a la depresión.

QUÉ ES LA DEPRESIÓN

La depresión es una enfermedad que influye negativamente en la forma de sentir, pensar y actuar de una persona. Puede ser duradera o recurrente y tiene un impacto significativo en la vida personal y en la profesional.

Hay dos tipos principales de trastorno depresivo:

Trastorno depresivo mayor:

Tiene un impacto en la vida diaria de la persona. Ésta experimenta un estado de ánimo deprimido y pérdida de interés y de disfrute en la vida. Según la gravedad el trastorno depresivo mayor puede ser leve, moderado o grave.

Distimia:

Los síntomas de la distimia son similares a los del trastorno depresivo mayor, sin embargo tienden a ser menos intensos y más persistentes.

SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

Una gran parte de las personas que tienen depresión nunca ha sido diagnosticadas ni reciben tratamiento. Puesto que la depresión supone un alto riesgo de suicidio, reconocer los síntomas de la depresión es crucial.

Los síntomas comunes de la depresión incluyen lo siguiente:

Sensación de inutilidad	Cambios en el apetito	Intranquilidad
Sensación de desesperanza	Problemas de sueño	Ideas suicidas
Sensación de tristeza	Indecisión	Pérdida de interés en las cosas que antes se disfrutaban
Fatiga extrema	Irritabilidad	

CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

Al igual que con la ansiedad, las causas de la depresión pueden ser difíciles de identificar. Es sumamente compleja y puede ocurrir por una variedad de razones.

Los factores comunes que pueden causarla incluyen lo siguiente:

Muerte de un ser querido	Desempleo	Abuso de sustancias
Abuso sexual, físico o emocional	Dificultades de relación	Parto (posparto)
Predisposición genética	Aislamiento social	Medicación
Enfermedad grave		



¿SABÍA QUE...?

El número de personas con ansiedad ha aumentado casi un 15% desde 2005.

La depresión puede afectar a cualquiera, con independencia de edad, sexo o estrato social, en cualquier momento de nuestras vidas.



¿SABÍA QUE...?

El número de personas que viven con depresión ha aumentado casi un 20% desde 2005.

Depresión posparto

Algunas mujeres sufren depresión posparto después de dar a luz. Puede empezar en cualquier momento durante el primer año del niño, pero más comúnmente comienza en las 3 primeras semanas después del parto.

Los signos de la depresión posparto incluyen lo siguiente:

- Sentirse triste o desesperanzado
- Sentirse incapaz de cuidar el bebé
- Sensación de dificultad para establecer un vínculo con el bebé
- Llorar mucho
- Falta de interés

Hable con el médico inmediatamente si se muestra alguno de estos signos tras el parto o si se sospecha de depresión posparto.



¿SABÍA QUE...?

El 4,4% de la población mundial sufre depresión

SUICIDIO Y DEPRESIÓN

Existe un fuerte vínculo entre el suicidio y la depresión. Muchas personas con tendencia suicida tienen dificultad para imaginar una solución a su sufrimiento, debida en parte al pensamiento distorsionado causado por la depresión.

La depresión es uno de los factores de riesgo más importantes en el suicidio masculino. A pesar de que la mortalidad por suicidio es mayor en hombres, la tasa de intentos de suicidio es mayor en mujeres.

Las mujeres son más propensas que los hombres a experimentar ansiedad y depresión, a cualquier edad. Aunque se desconocen las razones por las que las mujeres experimentan altos niveles de depresión, muchos expertos opinan que las presiones de equilibrar trabajo y responsabilidades familiares, incluyendo los niños y el envejecimiento de los padres, pueden llevar a cargas mentales adicionales.

SEÑALES DE ALERTA DEL SUICIDIO

La mayoría de personas con tendencia suicida transmiten señales de alerta sobre su intención de quitarse la vida, a través de lo que dicen o lo que hacen. Reconocer estas señales es crítico para ayudar a alguien que está contemplando la posibilidad de acabar con su propia vida.

Algunas señales comunes incluyen:

Hablar sobre el suicidio: Hablar abiertamente sobre suicidio, muerte o lesiones autoinflingidas

Buscar medios letales: Acceder a pastillas u objetos para usar en un intento de suicidio

Cambios de personalidad: Cambios de humor severos o mostrar ansiedad o agitación

Centrarse en la muerte: Estar preocupado por la muerte o la violencia. Escribir poemas, historias o dibujar sobre la muerte

Desesperanza: Creer que las cosas nunca van a mejorar

Odio a sí mismo: Sentimientos de inutilidad, culpa, vergüenza y autodesprecio

Resolver asuntos: Hacer testamento o resolver asuntos pendientes

Despedirse: Visitas y llamadas inusuales o inesperadas a familiares y amigos.

Aislamiento: querer estar solo y aislarse socialmente

Comportamiento autodestructivo: Correr riesgos innecesarios

Sensación de calma: Una inusual y repentina sensación de calma

Si cree que un amigo o familiar tiene tendencia suicida, ayúdele a conseguir ayuda. Existen numerosas organizaciones de prevención del suicidio a las que acudir, que proporcionarán un lugar seguro y libre de críticas en el que hablar.

Ante una emergencia, llame a los servicios de emergencias y permanezca con la persona que considera suicidarse hasta que llegue la ayuda.



¿SABÍA QUE...?

Aproximadamente 800.000 personas mueren por suicidio cada año.

Tómese siempre en serio cualquier comentario o comportamiento relacionado con el suicidio. Que la persona hable de suicidio no es simplemente una señal, es un grito de auxilio.



¿SABÍA QUE...?

1 de cada 5 personas están afectadas por enfermedad mental.

Si usted tiene pensamientos suicidas

Usted no está solo, mucha gente ha tenido pensamientos suicidas en algún momento de su vida.

Pensar en el suicidio no es un signo de fracaso, significa que tiene más dolor del que puede manejar en este momento. Este dolor parece abrumador y permanente, pero con tiempo y apoyo, puede superar sus problemas y el dolor y los pensamientos suicidas desaparecerán.

Coja el teléfono y llame a una línea de prevención del suicidio, a un médico, a un amigo o a un ser querido. Pueden ayudarle a ver soluciones en las que no ha pensado. Deles la oportunidad de ayudarle.

Hablar sobre cómo se siente y compartir sus emociones puede liberar mucha de la presión que acumula y ayudarle a identificar un modo de tratar con ello.

Recuerde que las crisis suicidas son casi siempre temporales. Dese tiempo para que las cosas cambien y el dolor que tiene ahora se vaya. Hay soluciones.

TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

Todo el mundo experimenta los síntomas de ansiedad y depresión a su modo. Estas enfermedades tienen diferentes causas y diferentes niveles de gravedad cuando se experimentan los síntomas. Así, el tipo de ayuda, tratamiento y apoyo necesarios varían de persona a persona.

Para tratar la ansiedad y la depresión de forma efectiva, es importante averiguar todo lo que se pueda acerca de su situación. Se debe estar informado y hablar con el médico o el profesional de la salud mental sobre las opciones de tratamiento y personalizar esas opciones según las necesidades de la persona afectada.

Independientemente del tipo de tratamiento necesario, el primer paso para recibir ayuda debe ser siempre el médico. El médico puede determinar si existe una razón médica subyacente para la ansiedad o la depresión y ayudar a crear un programa de tratamiento que involucre algunos o todos los tratamientos descritos a continuación.

Terapia del habla

Hablar sobre la ansiedad y la depresión con un familiar, un amigo o un profesional cualificado puede tener un impacto positivo. Abrirse a alguien comprensivo sobre cómo se siente proporciona alivio y liberación, y puede darle un sentido de perspectiva.

Con la terapia pueden aprenderse habilidades prácticas como redefinir el pensamiento negativo y emplear habilidades conductuales, para ayudar a aliviar la ansiedad y la depresión. La terapia también puede ayudar a identificar la causa raíz de su enfermedad y entender por qué le afecta del modo en el que lo hace. Identificar los desencadenantes de la ansiedad y la depresión puede ayudar a evitarlos.

El médico le puede ayudar a identificar servicios de psicología o de asesoramiento, grupos de apoyo u otros servicios en su área local donde puede comenzar la terapia.

Medicación

La medicación puede ser muy efectiva en el alivio de los síntomas de la ansiedad y la depresión, sin embargo, debe tenerse en cuenta que la medicación no trata la causa raíz de la enfermedad.

El médico le puede ayudarle asesorándole y recetándole el antidepresivo o ansiolítico correcto para su situación y creando un plan de tratamiento que incorpore cambios en el estilo de vida y otras terapias.

Puede llevar tiempo y ensayo y error encontrar el tratamiento o combinación de tratamientos que funcionarán mejor para una persona. Sin embargo, con apoyo y compromiso se puede encontrar soluciones y aliviar la carga.

Cambios en el estilo de vida

Los cambios en el estilo de vida pueden tener un gran impacto tanto en la ansiedad como en la depresión. Para algunas personas hacer cambios en la forma en que viven será todo lo que se necesita para tratar eficazmente a su ansiedad o depresión.

Más a menudo, los cambios en el estilo de vida trabajarán junto a otras opciones de tratamiento.

Ejercicio: El ejercicio regular es muy efectivo para tratar la ansiedad y la depresión. A través del ejercicio se liberan serotonina y endorfinas, que ayudan a sentirse más relajado y mejor sobre uno mismo.

Propóngase estar activo al menos 30 minutos al día con estos consejos prácticos:

- Intente hacer parte del trayecto al trabajo caminando, corriendo o en bicicleta
- Tome siempre las escaleras o suba las escaleras mecánicas a pie
- Realice alguna actividad a la hora de la comida, intente caminar o correr con algún compañero
- Reserve algo de tiempo por la tarde para el ejercicio, es beneficioso para el cuerpo y la mente

Nutrición: Seguir una dieta sana y equilibrada ayudará a mantener los niveles de energía y ayudará a controlar los cambios de estado de ánimo.

Una comida principal debe consistir en tres cuartas partes de verduras, legumbres o cereales y una cuarta parte de carne, pescado o proteína. Intente beber agua en lugar de otras bebidas.

Reduzca el consumo de sal e intente evitar consumir alimentos procesados o demasiado ricos en azúcar.

La mayor parte de las frutas y verduras contienen los nutrientes necesarios, son bajas en calorías y ricas en fibra, lo cual es ideal para mantener o conseguir un peso saludable. Propóngase tomar al menos 5 porciones de fruta y verdura por día con estos consejos prácticos:

- Añada plátanos o frutas del bosque a los cereales del desayuno
- Cocine más platos a partir de los alimentos básicos
- Mezcle verduras y legumbres para hacer sopas y salsas
- Tenga un frutero siempre surtido y accesible

Apoyo social: Permanezca regularmente en contacto con amigos y familiares para expandir su círculo social buscando nuevas fuentes de compañerismo, como grupos locales en su comunidad.

Sueño: La falta de sueño conduce a un aumento de la irritabilidad y un bajo estado de ánimo, y el empeoramiento de los síntomas de la ansiedad y la depresión.

Aunque cada persona tiene unas necesidades de sueño distintas, intente dormir al menos de 7 a 9 horas cada noche.

Relajación: Reduzca el estrés a través de la relajación. No afrontar el estrés del trabajo, la familia, las relaciones o el dinero puede causar o empeorar la ansiedad y la depresión. Explore formas de reducir el impacto de las situaciones estresantes del día a día. No ignore el estrés. Puede ser difícil de evitar pero puede manejarse.

- Practique la conciencia plena
- Practique la respiración controlada
- Pida siempre ayuda cuando sea necesario
- Conozca sus limitaciones Si necesita ayuda, pídale.



LA COBERTURA DE SU SEGURO INTERNACIONAL DE SALUD

La ansiedad y la depresión sin tratar causarán dolor y un impacto perjudicial en muchos aspectos de la vida personal y profesional. No se puede simplemente «superar» la ansiedad y la depresión, sin embargo con ayuda profesional estas enfermedades pueden manejarse y tratarse eficazmente.

Si usted o alguien que usted conoce está experimentando alguno de los síntomas descritos anteriormente, o una combinación de síntomas, hable con el médico o con un profesional en salud mental y busque la ayuda necesaria inmediatamente.

Un gran número de planes de salud de Allianz Care incluyen un programa de asistencia al empleado.

Si está disponible, este programa puede ayudarle a usted y a sus dependientes a afrontar ciertos retos ofreciendo acceso a una serie de servicios las 24 horas que incluyen lo siguiente:

- Asesoramiento profesional confidencial
- Servicio de apoyo en incidentes críticos
- Servicios de apoyo jurídico y financiero
- Acceso a la página web sobre bienestar

Dra. Ulrike Sucher, directora médica de Allianz Partners.