MUTANTE

COMPRENDER

“Es que... tiene depresión”

“¿Estás seguro?”

¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE DEPRESIÓN?

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

MUTANTE

COMPRENDER

¿QUÉ ES?

“La depresión es un trastorno de salud mental común (...). Se caracteriza por una tristeza persistente y una falta de interés o placer en actividades que previamente eran gratificantes y placenteras. Además, puede alterar el sueño y el apetito, y es frecuente que concurra con cansancio y falta de concentración”.

Fuente:
Organización Mundial de la Salud (OMS).

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

MUTANTE

COMPRENDER

Fernando José Mena, psicólogo salvadoreño y estudiante de doctorado en investigación, evaluación educativa y psicometría de la Universidad de Massachusetts, recomienda el concepto de depresión de la Organización Mundial de la Salud (OMS), pues es compartida por la mayoría de instituciones estatales de salud mental en el continente y puede ser "la más sencilla" de comunicar.

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

Sin embargo, el significado puede diferir si le preguntamos a un psicólogo clínico, un psicólogo social o un investigador como Fernando José:

"En general es un estado de ánimo, una emoción generalizada que colorea al mundo de manera desanimada, **bajo el entendido de que es un desánimo**:

1. Mayor al típico, que afecta significativamente la realización de **actividades cotidianas y la productividad.**

2. Que involucra la **capacidad de llevar relaciones familiares y sociales sanas.**

3. Que es una reacción mayor a la esperada por la **cultura en que se encuentra la persona".**

MUTANTE

COMPRENDER

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE SÍNTOMAS?

Cognitivos: ¿Cómo pienso?
Ej. Dificultad para concentrarse.
La idea de que soy una persona inútil,
que no puedo o tengo la culpa.

Emocionales: ¿Cómo me siento?
Ej. Llanto, tristeza, enojo o
irritabilidad extrema.

Físicos: ¿Cómo se siente mi cuerpo?
Ej. Cambios abruptos en el peso sin
una dieta o problemas de sueño.

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

MUTANTE

COMPRENDER

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

“Los problemas de sueño son el mayor predictor de la depresión. No tener las horas necesarias para un sueño reparador y para un funcionamiento normal durante el día es devastador. (...) **En la depresión esto se puede volver una espiral.** No duermo, ‘no funciono’ en el día y tengo más leña para meterle al fuego de que ‘soy inútil’, de que ‘no sirvo para nada’, de que no tengo control de mi vida. No duermo y así se va repitiendo”.

Fernando José Mena, psicólogo y estudiante de doctorado en investigación, evaluación educativa y psicometría de la Universidad de Massachusetts.

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

¿CÓMO SÉ QUE ALGUIEN CERCANO TIENE DEPRESIÓN?

Un primer indicador puede ser **si sufre cinco o más síntomas de la Guía de Consulta de los Criterios Diagnósticos, de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA por sus siglas en inglés), por más de dos semanas**, interfiriendo con su vida cotidiana y no atribuibles a los efectos de una sustancia o de otra afección médica.

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

MUTANTE

COMPRENDER

ESTOS SÍNTOMAS SON:

1. Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día.
2. Disminución del interés o placer por casi todo.
3. Pérdida o aumento de peso relevante sin hacer dieta.
4. Insomnio o sueño excesivo casi todos los días.
5. Fatiga o pérdida de la energía, no solo subjetiva.
6. Sentimiento de inutilidad o de culpabilidad excesiva.
7. Disminución de la capacidad para pensar, concentrarse o tomar decisiones.
8. Pensamientos de muerte recurrentes (no solo miedo a morir) y/o ideación suicida.

Fuente: Guía de Consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5, American Psychiatric Association (APA).

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

ADVERTENCIA:

El diagnóstico de depresión solo puede ser dado por un profesional de la salud y es una herramienta para iniciar el acompañamiento terapéutico con evidencia científica (qué les ha ayudado a otras personas con los mismos síntomas). No es definitivo y no debe asignarse con una única cita, sino a través de la conversación con el paciente y/o su acompañante.

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

MUTANTE

COMPRENDER

Y TÚ, ¿QUÉ PREGUNTAS TIENES SOBRE LA DEPRESIÓN?

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN