

DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

Las enfermedades mentales como la depresión o ansiedad son padecidas por muchas personas, se estima que una persona de cada seis las puede padecer a lo largo de la vida y en ocasiones se presentan con síntomas que pueden hacernos pensar en otras enfermedades físicas, así es frecuente tener cansancio, pérdida de apetito o insomnio, en otras ocasiones dolores de cabeza o espalda.

Las enfermedades mentales las puede padecer cualquier persona y no significa que sean débiles o no quieran enfrentarse a los problemas de la vida si no que debido a una predisposición genética, a cambios en el sistema nervioso y cierta vulnerabilidad ante los estresantes habrá personas que puedan padecerlas más que otras como pasa con la hipertensión o la diabetes.

Por tanto es muy importante que el paciente con enfermedad mental no se sienta culpable de lo que le pasa y tenga el apoyo de su familia y entorno social más próximo pues constituyen una parte muy importante en el tratamiento de la enfermedad mental.

La depresión es un trastorno de la afectividad con alteración primaria del estado de ánimo con un sentimiento de tristeza patológica (persistente, irrazonable e incontrolable) que se acompaña de unos síntomas psíquicos (tristeza, desinterés, pérdida de autoestima, llanto) y somáticos (anorexia, astenia, pérdida de peso, trastornos del sueño, algias...) que dan lugar a una disminución general de la actividad del individuo.

La tristeza es una emoción básica del ser humano y no implica necesariamente un diagnóstico de depresión, en cambio la depresión si suele implicar tristeza en suficiente grado para alterar la esfera afectiva y conductual del sujeto.

La depresión conlleva una disminución del tono vital con una falta de interés por todo lo que nos rodea, y lo que en estado normal nos proporcionaba ilusión, ahora nos cuesta un gran esfuerzo realizar, apareciendo la abulia e inhibición psicomotriz.

La depresión es una enfermedad de alta prevalencia con gran repercusión en la vida familiar, laboral y social que en aproximadamente en la mitad de los pacientes que la padecen puede cronificarse generando gran sufrimiento de las personas que las padecen y en su entorno familiar.

La ansiedad es una reacción humana básica y ante cualquier reacción de alarma, responde a ésta con un complejo conjunto de modificaciones generadas por el sistema nervioso central, en el orden fisiológico, psicológico y conductual en relación al entorno. Los trastornos de ansiedad son la patología mental más frecuente en la práctica médica, se inician en épocas de la vida relativamente precoces como la adolescencia y tienden a cronificarse con periodos de mejoría y recurrencia, generan en ocasiones mucha discapacidad a las personas que los sufren y alteraciones en la convivencia familiar, social y laboral. Una característica importante de la ansiedad es su subjetividad y sus manifestaciones sintomáticas dependerán de las asociaciones negativas que la persona establezca y de la capacidad de afrontamiento de que disponga (defensas psicológicas) para abordarlas.

Los trastornos adaptivos son muy frecuentes en la vida cotidiana y tienen un estresante identificable en las semanas precedentes, como puede ser un despido laboral, una separación o pérdidas económicas.



Los síntomas son los mismos que en la depresión y ansiedad pero menos intensos y suelen mejorar en un tiempo no superior a seis meses.