



GTH: GATEWAY TO HOPE

Introducción a la Depresión

PRESENTADO POR

Carolina Vargas

Coordinadora de Educación Comunitaria

Hope and Healing Center & Institute

Nuestro enfoque de cuatro partes



Educacion

Crear conciencia y educar a la comunidad sobre temas relevantes de salud mental y conducta.



Entrenamiento

Desarrollar una red local de orientación y apoyo con los entrenamientos de Gateway to Hope



Servicios Clinicos

Proporcionar atención de salud mental personalizada a través de servicios con profesionales dedicados.



Estudios

Explorar y promover nuevos recursos y enfoques para las necesidades de salud mental no satisfechas.

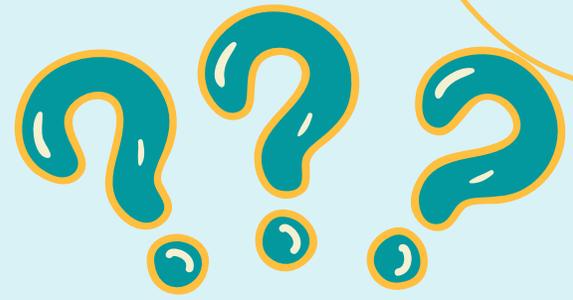
Las Cuatro Rs

RECONOCER trastornos relacionados al trauma y el estrés

REFERIR a alguien a un profesional de la salud mental

RELACIONARSE con alguien que sufre de un trauma

RESTAURAR a través de la comunidad



Mitos

Realidades

Depresión Mitos vs. Realidades

**La depresión no es un
enfermedad real**



Estudios de genética, hormonas, los receptores de las células nerviosas y la función cerebral revelan que la depresión puede causar que los circuitos nerviosos que regulan los estado de en el cerebro funcionen anormalmente.



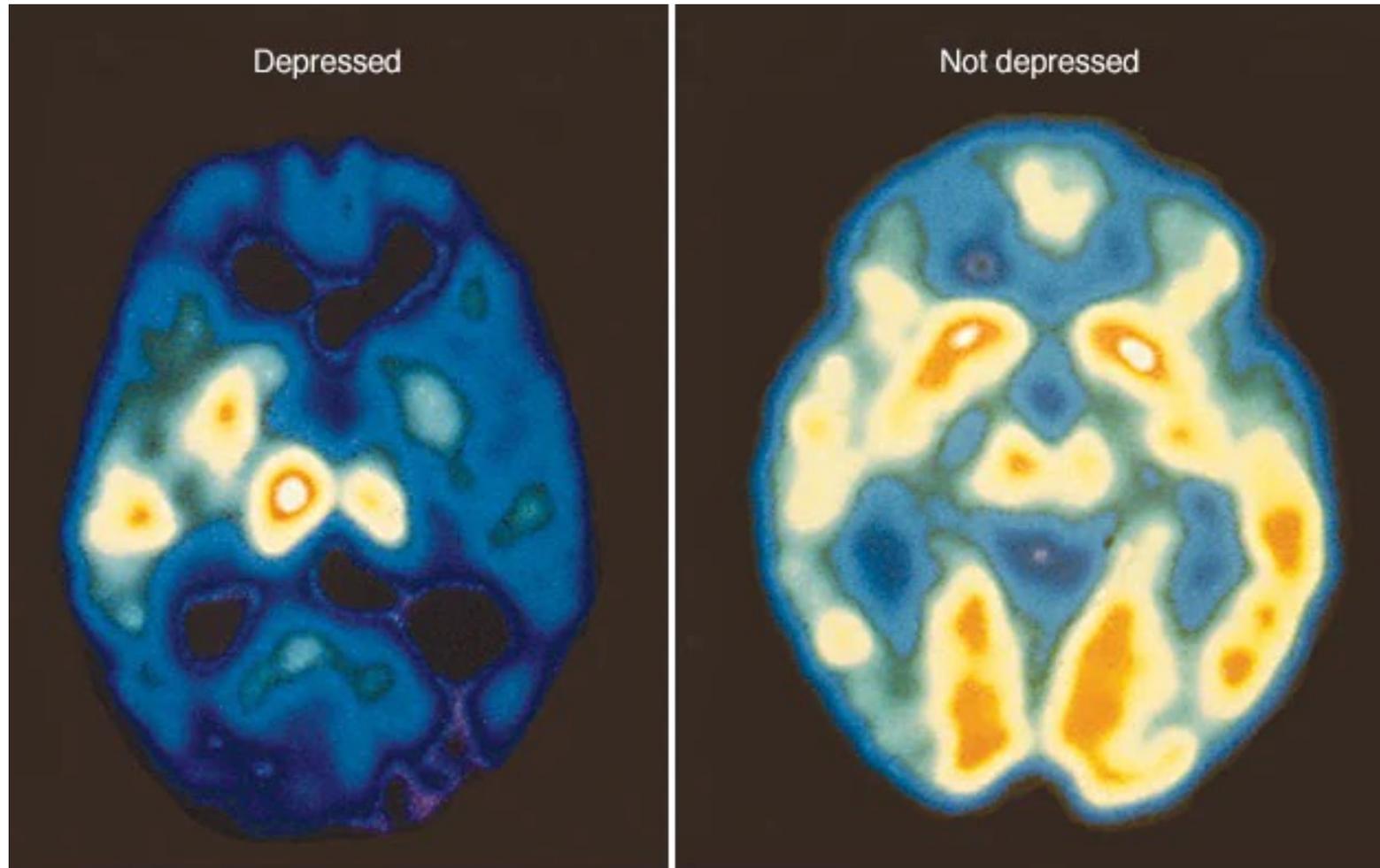
Depresión Mitos vs. Realidades

La depresión es solo lastima de si mismo



Las personas con depresión clínica no son perezosas ni simplemente se sienten mal de si mismos. Tampoco pueden alejar la depresión con su voluntad.





© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Depresión Mitos vs. Realidades

**Los adolescentes
son infelices por
naturaleza**



**Muchos adolescentes están
de mal humor y discuten,
pero la tristeza o la
irritabilidad prolongadas no
son normales para los
adolescentes.**



Más realidades sobre la depresión

- El trastorno depresivo mayor es la principal causa de discapacidad en los Estados Unidos y la segunda causa principal de discapacidad en todo el mundo.
- Aunque la depresión es oscura y dolorosa, los tratamientos pueden brindar un alivio significativo a quienes tienen este trastorno mental.





RECONOCER

problemas de salud mental

¿Qué es la depresión?



- Un trastorno del estado de ánimo que afecta cómo alguien se siente, piensa y maneja las actividades y rutinas diarias.
- La depresión mayor dura al menos dos semanas consecutivas y es lo suficientemente grave como para interrumpir las actividades diarias.

Prevalencia y edad de inicio

- En los Estados Unidos se estima que el 16.6% de la población tiene trastorno depresivo mayor y el 2.5% tiene trastorno depresivo persistente.
- La edad de inicio del primer episodio depresivo mayor suele ser tarde en la adolescencia o en la adultez temprana, aunque el primer episodio puede ocurrir a cualquier edad.



Entendiendo La Depresión



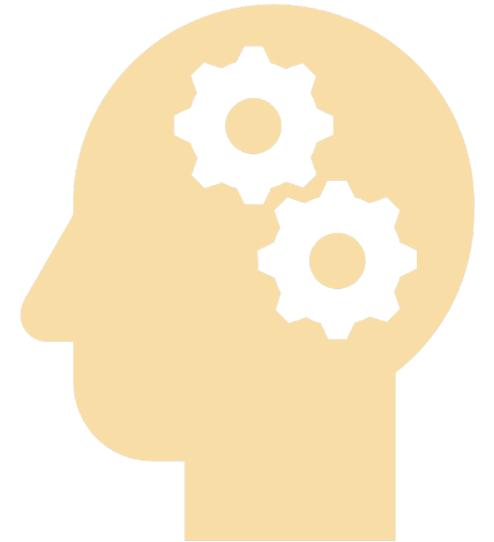
Síntomas de la depresión



- Sensación persistente de tristeza, vacío, desesperanza, impotencia o inutilidad
- Pérdida del placer en pasatiempos y actividades
- Energía disminuida
- Cambios en los patrones de sueño inusuales
- Dificultad para concentrarse
- Cambios en el apetito o el peso
- Dolor sin una causa física clara
- Pensamientos de muerte o suicidio, o intento de suicidio

Que Causa la Depresion?

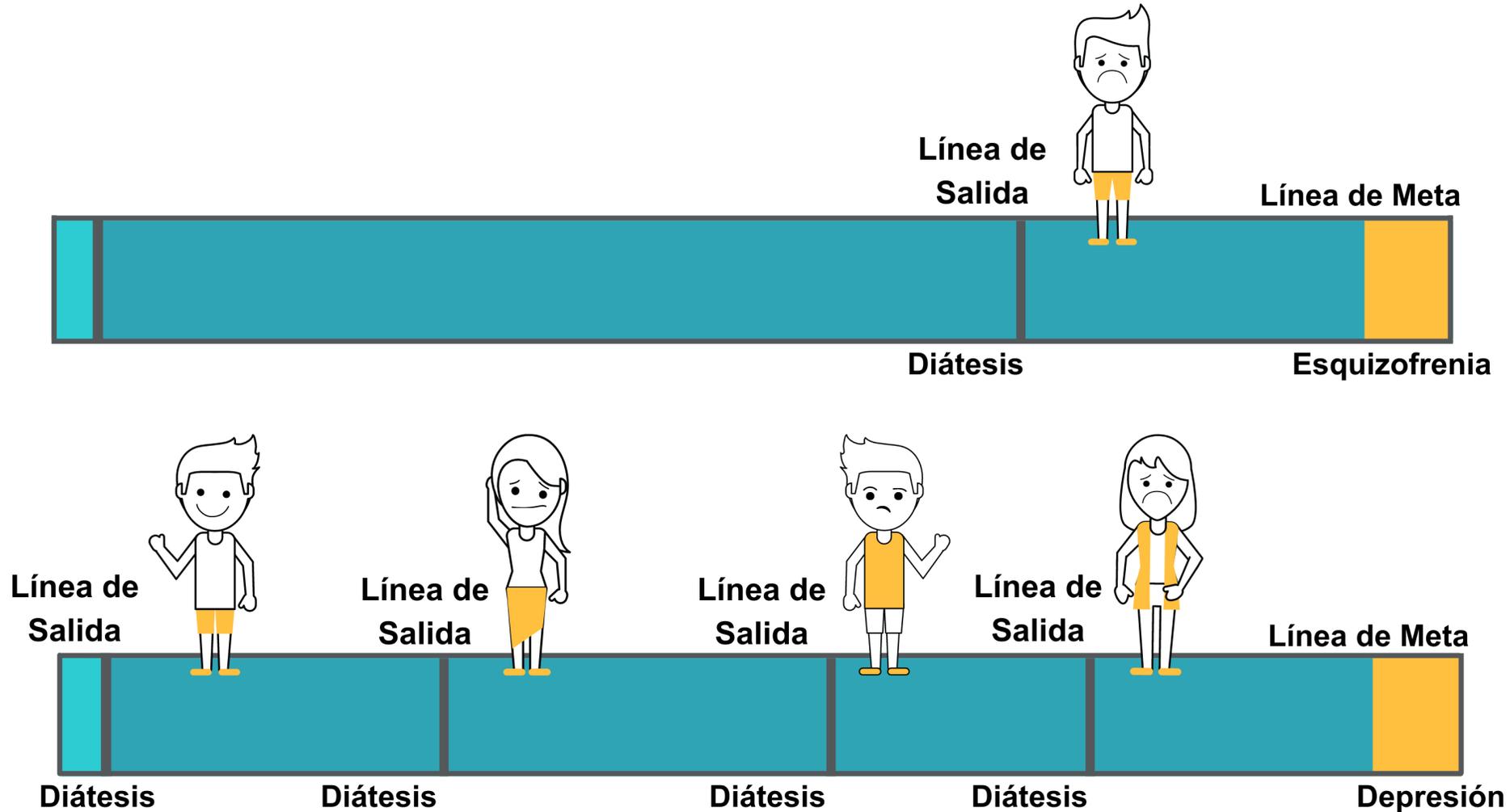
- Los estudios sugieren que la depresión es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos y psicológicos
- Muchos trastornos crónicos del estado de ánimo y de ansiedad en adultos comienzan con niveles altos de ansiedad en niños



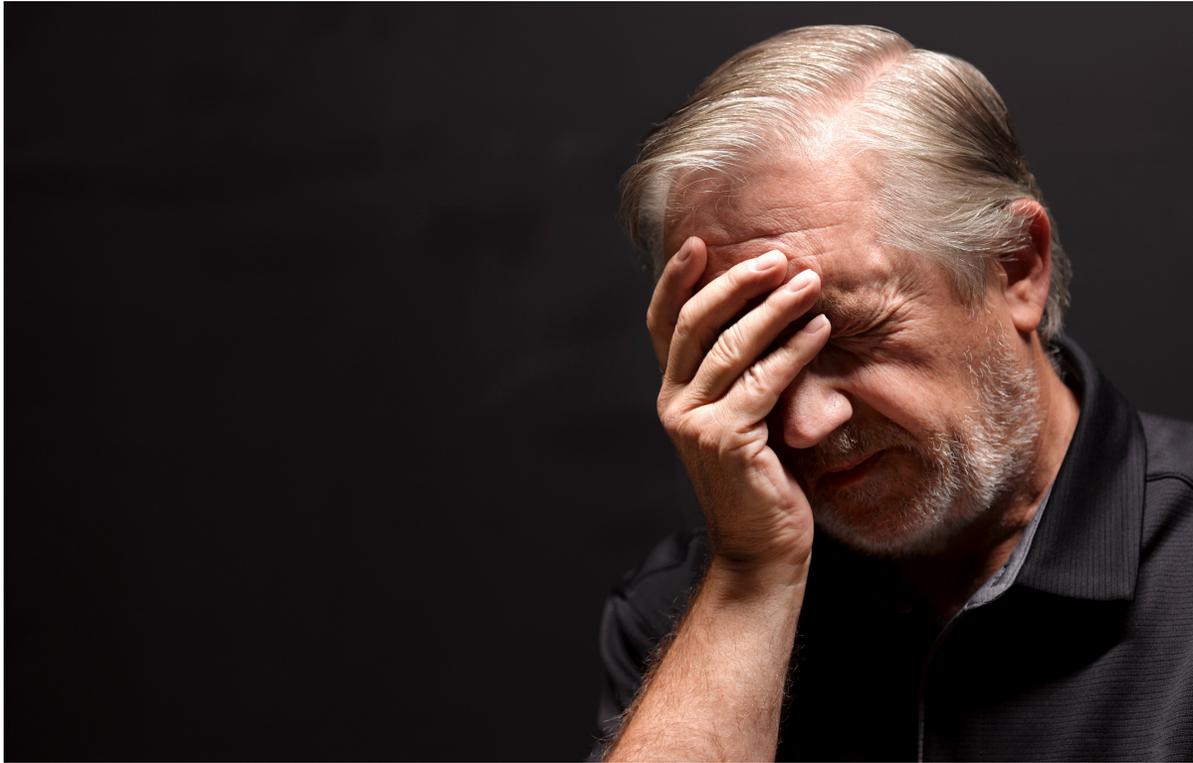
¿Qué Causa un Trastorno Mental?



¿Qué Causa un Trastorno Mental?



Tipos de depresión



- Depresión Reactiva
- Trastorno Depresivo

Depresión Reactiva

- Un período de tristeza o melancolía que ocurre como reacción a una pérdida personal o un trauma se refiere a una **depresión reactiva**.
- En algunos casos, la depresión reactiva puede ser lo suficientemente grave como para requerir tratamiento, pero normalmente es de corta duración y se corrige por sí misma.
- En los trastornos depresivos, sin embargo, el estado de ánimo deprimido surge espontáneamente y es de larga duración, los síntomas son graves y el individuo no puede funcionar normalmente



Tipos de Trastornos Depresivos



- Trastorno depresivo mayor
- Trastorno depresivo persistente; Distimia (trastorno distímico)

Trastorno Depresivo Mayor

- Un episodio depresivo mayor se caracteriza por un estado de ánimo deprimido persistente o pérdida de interés o placer en las actividades diarias durante al menos un período de dos semanas.
- También deben estar presentes cuatro o más de los siguientes síntomas:
 - cambio de peso significativo o cambio en el apetito
 - dormir demasiado o no poder dormir
 - agitación o retraso psicomotor fatiga o pérdida de energía
 - sentimientos de inutilidad o culpa excesiva una incapacidad para concentrarse o indecisión
 - pensamientos suicidas recurrentes.



Trastorno Depresivo Mayor

- Dura al menos dos semanas y es lo suficientemente grave como para causar un deterioro marcado en la capacidad del individuo para funcionar en su vida diaria.
- Una persona puede experimentar un episodio depresivo mayor solo una vez, pero es más común que los episodios ocurran varias veces en la vida.



Trastorno Depresivo Persistente; Distimia (Trastorno Distímico)

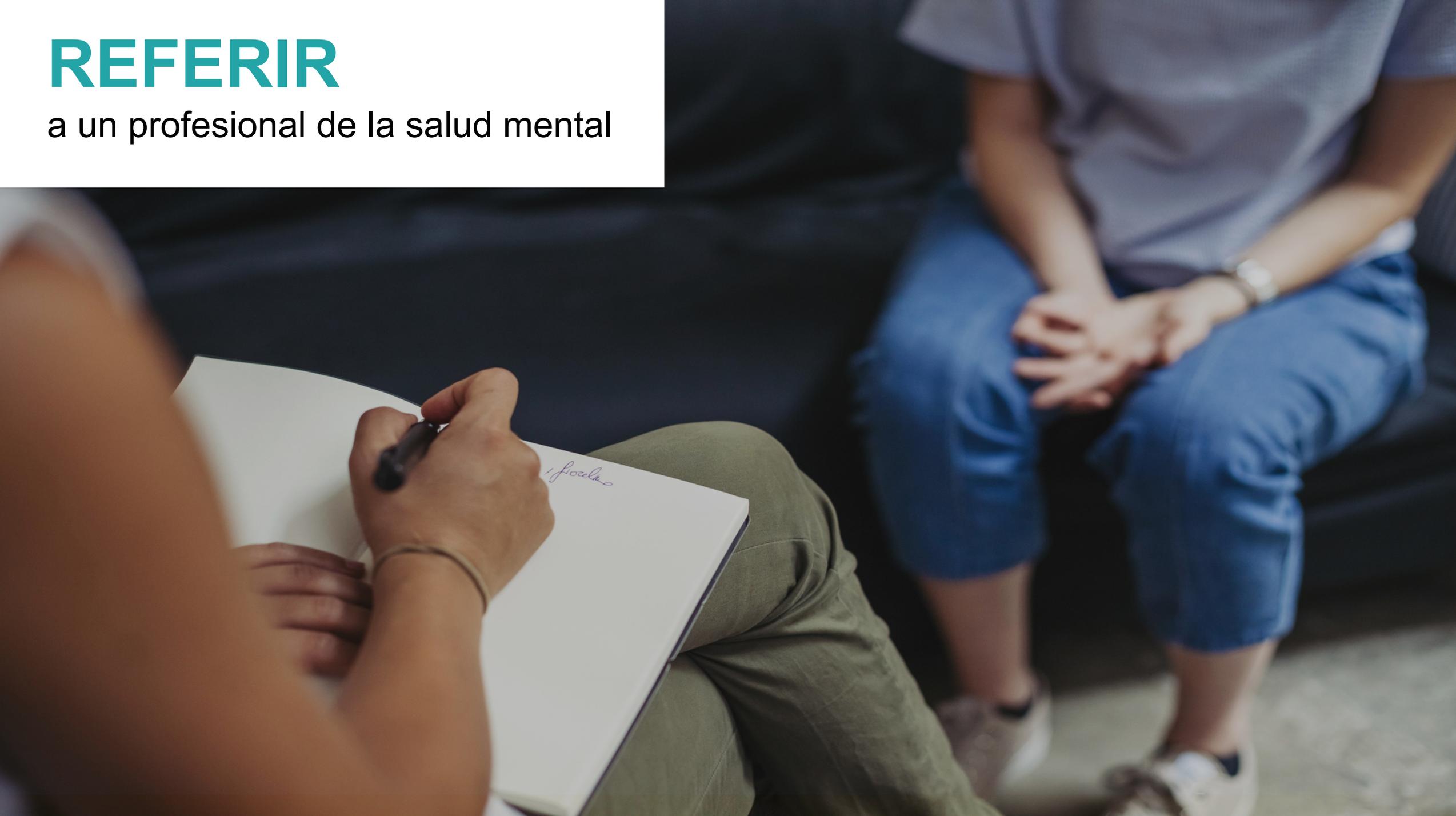
- La distimia es una forma menos grave de depresión que se caracteriza por un estado de ánimo depresivo crónico durante al menos dos años.
- Los síntomas de la distimia, aunque no incapacitan gravemente, impiden que el individuo funcione bien o se sienta bien.
- Muchas personas con distimia experimentan episodios depresivos mayores durante su vida.



El contenido de esta presentación es solo para fines informativos o educativos, y no sustituye el asesoramiento médico profesional.

REFERIR

a un profesional de la salud mental



Tratamiento

- El tratamiento suele durar alrededor de un año.
- Hay un pequeño porcentaje de personas que tienen depresión recurrente y requieren un tratamiento continuo para mantener la recuperación.



Opciones de Tratamiento

En muchos casos, una combinación de varios tratamientos será más eficiente.

- Antidepresivos
- Psicoterapia
- Terapia electroconvulsiva
- Estimulación Magnética Transcraneal



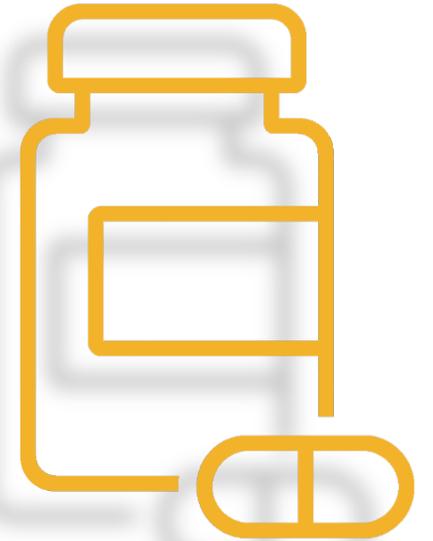
Proveedor de Salud Mental

- Médico de Atención Primaria (Médicos Generales)
- Consejeros (LPC)(LCDC)
- Trabajadores Sociales (LCSW)
- Terapeuta (LMFT)
- Psicóloga (PhD, PsyD)
- Psiquiatra (MD, DO)
- Hospital e Instalaciones de Tratamiento



Antidepresivos

- Se administran medicamentos antidepresivos para alterar los niveles de los neurotransmisores serotonina y norepinefrina en el cerebro.
- Los síntomas se pueden mejorar en solo unas pocas semanas, pero por lo general, la medicación generalmente debe tomarse durante tres a ocho semanas para lograr el efecto completo.
- Es común que los pacientes prueben diferentes tipos y dosis de antidepresivos para encontrar el tratamiento más efectivo para ellos.
- Es importante que los antidepresivos sean manejados por un médico, y que los pacientes no paren de tomarlos de repente sin la supervisión de un profesional.



Psicoterapia

Los estudios han encontrado que dos enfoques psicoterapéuticos (terapia de conversación) son efectivos para tratar los trastornos depresivos.

- Terapia Interpersonal
- Terapia cognitivo-conductual (TCC)



Terapia Interpersonal

- Pone énfasis en la forma en que los síntomas de la depresión se relacionan con las relaciones de una persona.
- Los objetivos de la Terapia Interpersonal son la reducción de los síntomas, mejorar el funcionamiento interpersonal y el aumento del apoyo social.

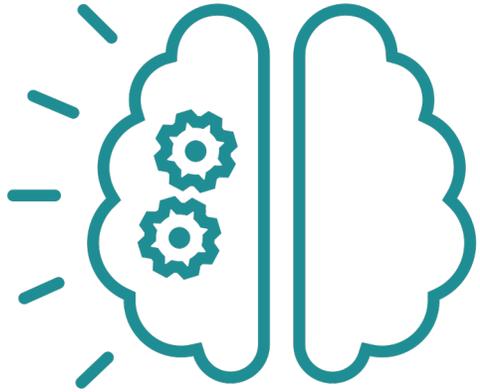


El contenido de esta presentación es solo para fines informativos o educativos, y no sustituye el asesoramiento médico profesional.

Terapia Cognitivo Conductual

- La terapia cognitiva conductual es una teoría bien investigada que se utiliza en la terapia de conversación.
- Objetivo Principal de la terapia cognitivo-conductual (TCC) es ayudar al cliente a eliminar las creencias y/o conductas negativas y reemplazarlas por otras positivas.

Otros Tratamientos



- La terapia electroconvulsiva
- Estimulación magnética transcraneal

Terapia Electroconvulsiva

- La terapia electroconvulsiva es un procedimiento en el que se pasan corrientes eléctricas a través del cerebro, provocando intencionalmente una breve convulsión.
- La investigación clínica muestra claramente que es un tratamiento efectivo para la depresión mayor.
- La estimulación eléctrica provoca una breve convulsión en el cerebro, que dura unos treinta segundos.
- No se entiende completamente cómo esta terapia es efectiva en el tratamiento de la depresión, aunque se teoriza que, al igual que los antidepresivos, la TEC altera los niveles de ciertos neurotransmisores en el cerebro.
- Antes del procedimiento, al paciente se le administra un relajante muscular y el procedimiento en sí se realiza bajo anestesia leve.

Estimulación Magnética Transcraneal

- La estimulación magnética transcraneal es un procedimiento que utiliza campos magnéticos para estimular las células nerviosas del cerebro para mejorar los síntomas de la depresión.
- Durante el procedimiento, se coloca una gran bobina electromagnética contra el cuero cabelludo del paciente cerca de la frente.
- El electroimán crea corrientes eléctricas que estimulan las células nerviosas que se cree que están involucradas en el control del estado de ánimo y la depresión.
- El procedimiento no duele y no tiene efectos secundarios que sepamos
- Por lo general, se realiza como un procedimiento en el consultorio o la clínica de un psiquiatra.
- Por lo general, se requieren sesiones diarias durante cuatro a seis semanas para obtener el beneficio terapéutico completo.

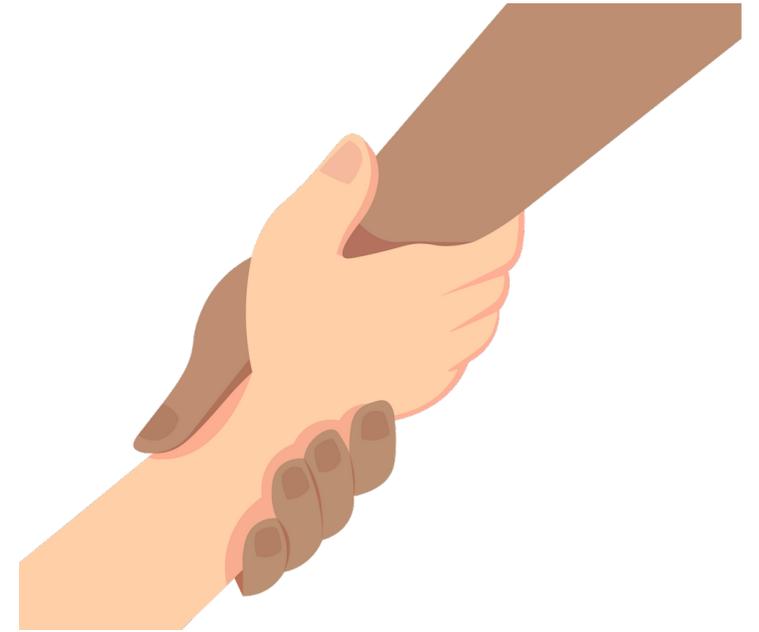


RELACIONARSE

con alguien que tiene depresión

Relacionarse a Alguien con Depresión

- Anímelos a establecer metas
- Anímelos y sea un ejemplo de de autocuidado
- Da esperanza
- Sepa que el estado de ánimo mejorará gradualmente, no todo a la vez.
- ¡Sea paciente!
- Ayuda con el manejo de medicamentos si corresponde



Relacionarse a Alguien con Depresión

- Conozca los recursos para referir correctamente referencia
- Aprende más sobre la depresión
- Conoce los síntomas y SUS síntomas
- Sepa que el individuo querrá aislarse a sí mismo, apoyalos





RESTAURAR

a través de la comunidad

Psychoeducation

Beneficioso para quienes viven con un problema de salud mental y sus seres queridos. Cuando hay mas infromacion, hay mas apoyo y conocimiento para comprender mejor y lidiar con el trastorno.



¡Contáctenos para Mas Informacion Sobre Nuestros Entrenamientos!



Mariana Barahona

346-335-8628

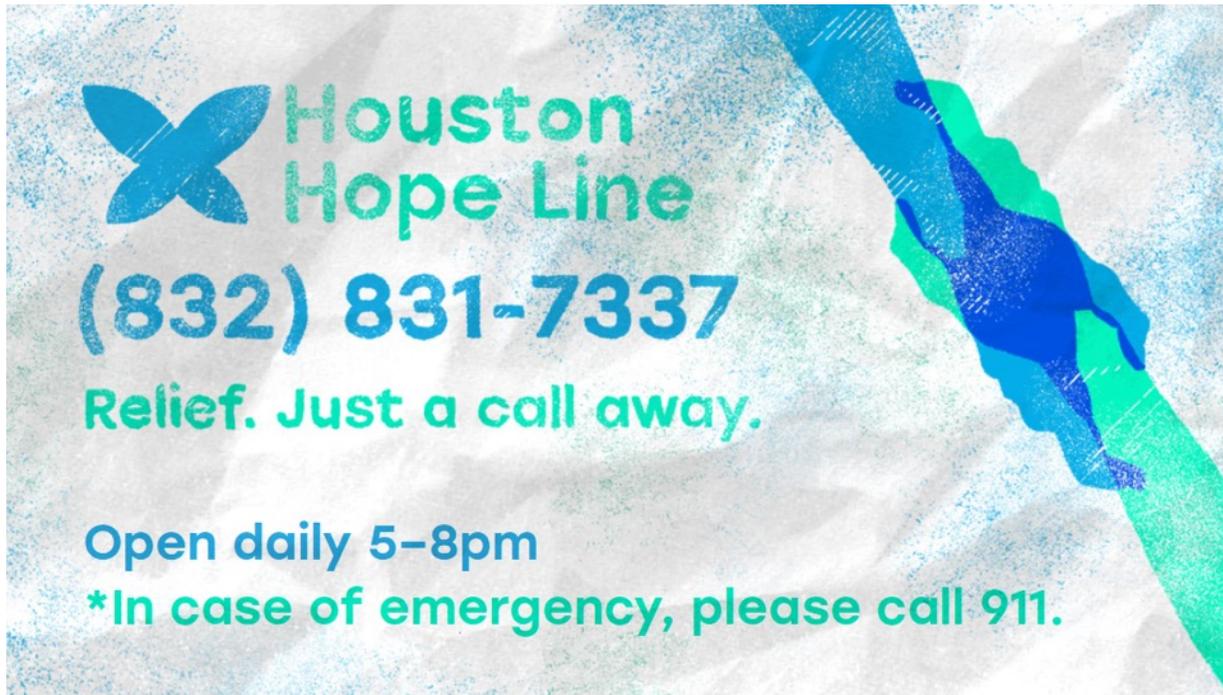
mbarahona@hhci.org

Carolina Vargas

713-830-4143

cvargas@hhci.org

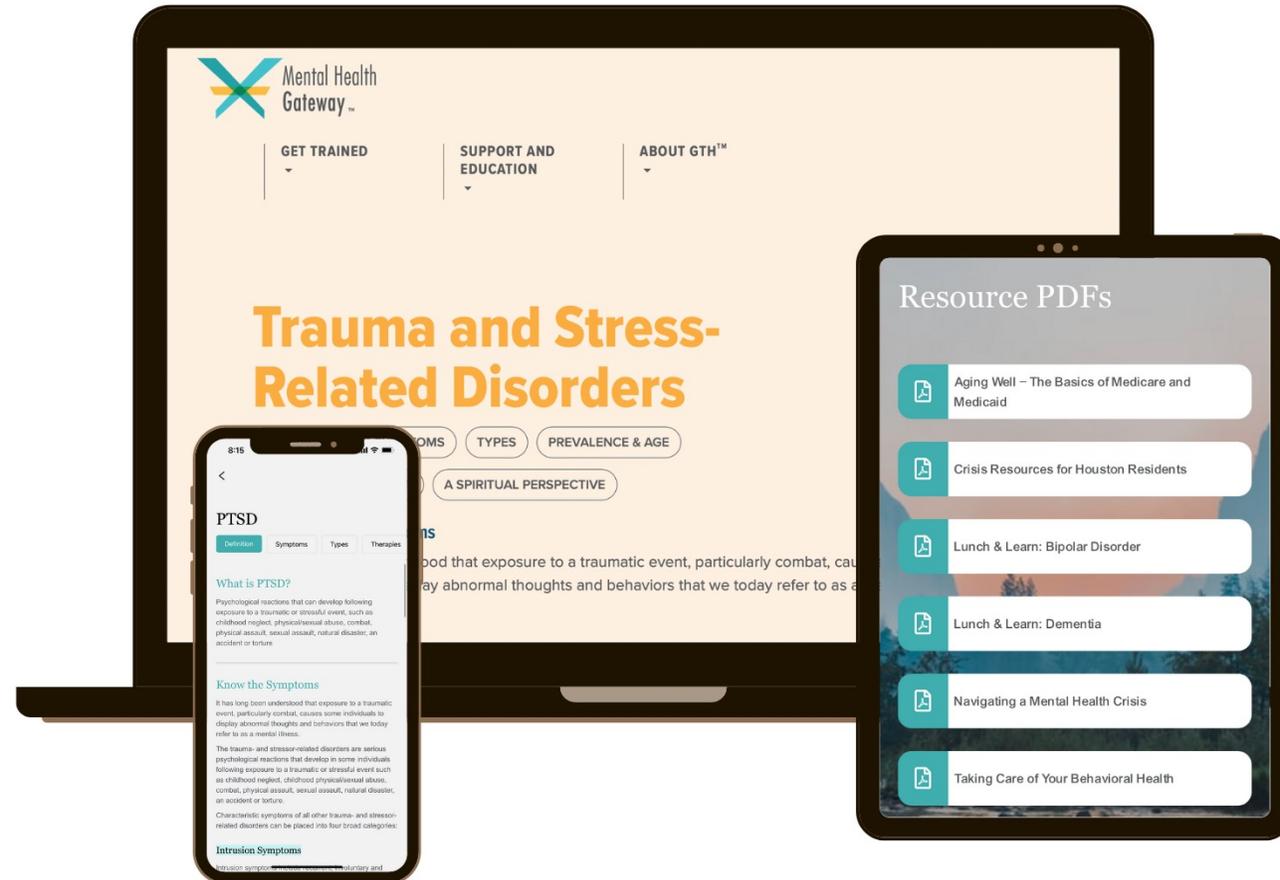
Hope Line



Alivio. Solo a una llamada.

www.myhopeline.com

Pagina Web



Mental Health Gateway Websites



MentalHealthGateway.org
MentalHealthGateway.org/es



GTH: GATEWAY TO HOPE

Mantente al Día

Síguenos en las redes sociales!

[MentalHealthGateway.org](https://www.MentalHealthGateway.org)

