



El futuro digital  
es de todos

MinTIC

**UN** UNIVERSIDAD  
DEL NORTE

Vigilada Mineducación



## Ciclo No. 2

Mi salud mental, una prioridad

## Taller No. 4

**LA DEPRESIÓN: SIGNOS, SÍNTOMAS Y  
QUÉ HACER FRENTE A ELLA.**

**Hechos**  
QUE CONECTAN ✓



## OBJETIVO DEL TALLER

Ampliar el conocimiento sobre la Depresión: cómo identificarla, reconocer los falsos mitos que circulan alrededor de este trastorno, disminuir el estigma y cuáles son las opciones de tratamiento.



## DESMORALIZACION Y LA PENA

El término depresión se utiliza a menudo para describir un estado de ánimo bajo o de desánimo que es consecuencia de decepciones (p. ej., crisis financieras, catástrofes naturales, enfermedades graves) o pérdidas (p. ej., el fallecimiento de un ser querido). Sin embargo, los términos más adecuados para estos estados de ánimo son la **desmoralización y la pena**.

**Los sentimientos negativos de desmoralización y dolor, a diferencia de los de la depresión, hacen lo siguiente:**

- Ocurren en oleadas que tienden a estar ligadas a pensamientos o recordatorios del evento incitante
- Se resuelven cuando las circunstancias o los eventos mejoran
- Se pueden intercalar con períodos de emoción positiva y humor



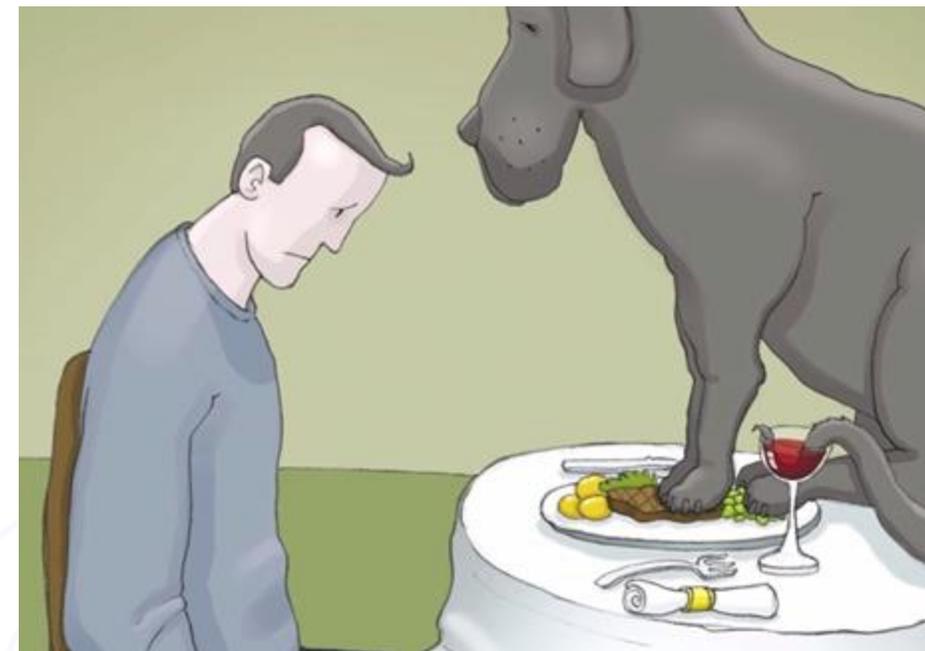


## ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión es una **enfermedad** que afecta a la mente y al cuerpo, produciendo cambios a nivel del sueño, el apetito y la percepción que tenemos de nosotros mismos y el mundo en general.

Los **trastornos depresivos** se caracterizan por una tristeza de una intensidad o un duración suficiente como para interferir en la funcionalidad y, en ocasiones, por una disminución del interés o del placer despertado por las actividades.

*Criterios clínicos (DSM-5)*





## SIGNOS.

Los **signos**, son manifestaciones que pueden ser percibidas por un observador externo: de forma objetiva. Es decir, que otras personas, además de la propia persona, pueden constatar; por la vista, oído, tacto, olfato o con ayuda de pruebas diagnósticas

Los latidos del corazón, por ejemplo, son signos. Y pueden ser evaluados con un electrocardiograma.



## SÍNTOMAS.

Los **síntomas** son las manifestaciones emocionales y físicas que percibimos, y que nadie, a excepción de nosotros mismos podemos constatar. Son, por tanto, manifestaciones subjetivas.

El picor o el dolor, por ejemplo, son síntomas; un observador externo no puede verlos, aunque a veces puede deducirlos a partir de datos indirectos: si alguien pone la mano en el pecho y frunce la frente es por que siente dolor.



## EL PERRO NEGRO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) de 2012 describe a la depresión como un perro negro que te acompaña en todos lados, no te deja dormir ni comer bien. Por ello, diseñó un material audiovisual para generar psicoeducación y evitar el estigma alrededor del trastorno mental más común a nivel mundial.

**Actividad:** Vamos a observar tres minutos iniciales del video para identificar signos y síntomas que manifiesta el personaje principal relacionados con la Depresión.



Recordemos:

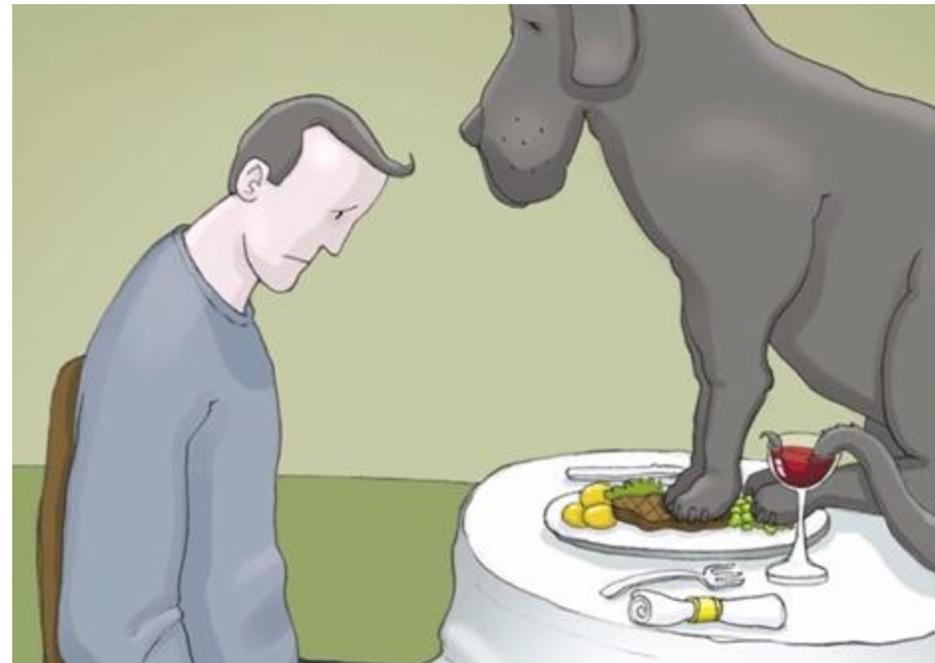
Los síntomas son manifestaciones subjetivas.

Los signos son, por el contrario, manifestaciones objetivas.





¿CUÁLES SIGNOS Y SÍNTOMAS PODEMOS IDENTIFICAR  
EN EL VIDEO “EI PERRO NEGRO” ?





## SIGNOS Y SÍNTOMAS EN LA DEPRESIÓN

Para diagnosticar depresión, los sistemas de clasificación actuales exigen que se compruebe la existencia de **cinco síntomas** depresivos o más, y al menos debe estar presente uno de los dos síntomas más característicos de la depresión: el estado de ánimo depresivo o la pérdida del interés o de la capacidad de disfrutar de las cosas. Para estar seguros de que no se trata de un estado transitorio, los síntomas deben persistir durante **un periodo mínimo de 15 días**.



## SIGNOS Y SÍNTOMAS EN LA DEPRESIÓN

- Estado de ánimo triste, deprimido
- Pérdida del interés por las cosas o de la capacidad de disfrutarlas
- Problemas con el apetito: pérdida del apetito, o a veces aumento de las ganas de comer
- Problemas con el sueño: insomnio, ocasionalmente hipersomnia
- Dificultades para pensar claramente, para concentrarse
- Indecisión
- Fatiga, cansancio, pérdida de energía
- Inhibición psicomotriz: tendencia a la inmovilidad o a moverse muy lentamente
- O, por el contrario, inquietud psicomotriz
- Sentimientos de inutilidad, de culpa, baja autoestima
- Ganas de desaparecer, de morirse, ideas de suicidio
- Síntomas físicos: dolor, mareos, problemas digestivos
- Síntomas ansiosos: ansiedad, preocupaciones, miedo, irritabilidad



## ¿POR QUÉ APARECE LA DEPRESIÓN?

La depresión es un fenómeno complejo en cuyo origen y desarrollo intervienen múltiples factores de tipo genético, biológico y psicosocial.

La depresión se relaciona con: alteraciones en los neurotransmisores (serotonina, noradrenalina, dopamina), alteraciones neuroendocrinas (cortisol) y con afectaciones estructurales en diversas zonas del cerebro.



Desde el punto de vista genético, puede heredarse cierta predisposición biológica a padecer depresión.

Los factores psicosociales que implican un estrés continuo y los acontecimientos vitales traumáticos tienen un papel importante en la aparición de la depresión.



## DEPRESIÓN, ¿CÓMO SE TRATA?

- El objetivo principal del tratamiento de la depresión es conseguir que el individuo consiga la remisión; es decir, se libre completamente de los síntomas que padece.
- También el tratamiento debe conseguir la recuperación de su funcionamiento en diferentes ámbitos: familiar, social y laboral.
- No todos los individuos mejoran tras un primer tratamiento antidepressivo; no obstante, mantener el tratamiento y ensayar nuevas opciones permite recuperarse a la gran mayoría de pacientes.



## DEPRESIÓN, ¿CÓMO SE TRATA?

- La psicoterapia es una técnica terapéutica efectiva que se utiliza para el tratamiento de la depresión.
- La psicoterapia comparte objetivos con el tratamiento farmacológico, en el sentido de obtener una mejoría de los síntomas depresivos o reducir el riesgo de potenciales recaídas.
- El tratamiento puede incidir sobre otros aspectos específicos, como formas de actuar o pensar, rasgos de personalidad, disfunciones sociales o familiares.
- Es importante tener en cuenta que psicoterapia y tratamiento farmacológico deben combinarse.





## TRATAMIENTO



Juntos identifiquemos, en el material audiovisual, las recomendaciones y pautas para el tratamiento de la depresión.





# ¿Qué no se debe hacer ante la experiencia de Depresión?

AUTODIAGNOSTICARSE

ESPERAR A QUE SE NOS  
PASE CON EL TIEMPO

INTERPRETARLO COMO FALTA DE  
VOLUNTAD

SEGUIR CONSEJOS DE PERSONAS  
EN INTERNET QUE NO CONOCEN MI  
HISTORIA PERSONAL NI MEDICA

CULPABILIZARNOS

MEDICARSE O QUITAR  
MEDICAMENTOS SIN SUPERVISION  
MEDICA.



## MITOS:

- *Los antidepresivos son la única opción.*

La **depresión** se manifiesta de diferente manera en cada persona y en estos momentos existen varias alternativas de tratamiento. La OMS señala la psicoterapia como un tratamiento eficaz al mismo nivel que los psicofármacos.

- *Hablar de la enfermedad la empeora.*

Expresar, compartir lo que sienten y experimenta es de gran ayuda para conocer la enfermedad y para mejorar la calidad de vida, además de ser muy positivo en la adherencia al tratamiento y en la perspectiva social.

- *Los tratamientos no están adaptados y duran de por vida.*
- Siguiendo con la explicación anterior, existen diferentes tratamientos, adaptados a la sintomatología presentada, además de ser de duración determinada.



# MITOS:

- *Los síntomas emocionales son las únicas características asociadas a la depresión.*

Existen otras manifestaciones como pueden ser: taquicardia, náuseas, mareos, dolores crónicos, eccemas, cansancio, fatiga, alteraciones en el sueño o apetito, variaciones de peso, sudoración.

- *No está considerada una enfermedad médica.*

Sí, lo está. Es una enfermedad que afecta a la calidad de vida de las personas que la padecen y la de su entorno.

- *Es un signo de debilidad.*

Esta etiqueta, este mito... conlleva convivir con la enfermedad desde el silencio y la ocultación, dificultando por tanto el tratamiento, su adherencia y la comprensión de la sintomatología por parte de pacientes y familiares.

- *Tristeza y depresión, son los mismo.*

A menudo se considera la tristeza como un síntoma de la enfermedad, pero no es el único, además de ser una emoción pasajera, suele ir acompañada de tensión, sensación de vacío, apatía.





El futuro digital  
es de todos

MinTIC

Misión  
TIC 2022

UNIVERSIDAD  
DEL NORTE

Vigilada Mineducación

**¡GRACIAS**

**POR SER PARTE DE  
ESTA EXPERIENCIA  
DE APRENDIZAJE!**

**Hechos**

QUE

**CONECTAN**

