



CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 04:

“La Depresión”

INTRODUCCION:

La depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, pues se estima que afecta a un 3,8% de la población, incluido un 5% de los adultos y un 5,7% de los adultos de más de 60 años. A escala mundial, aproximadamente 280 millones de personas tienen depresión. La depresión es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana.

INFORMACION:

Todas las personas se sienten tristes o decaídas de vez en cuando, pero estos sentimientos suelen desaparecer en poco tiempo. La depresión, también llamada “depresión clínica” o “trastorno depresivo mayor” es diferente. La depresión puede causar síntomas graves que afectan cómo se siente, piensa y coordina actividades diarias como dormir, comer o trabajar. Es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona, sin importar la edad, la raza, los ingresos, la cultura o el nivel educativo.

Causas

Se desconoce la causa exacta de la depresión. Al igual que sucede con muchos trastornos mentales, puede comprender diversos factores, como:

- **Diferencias biológicas.** Las personas con depresión tienen cambios físicos en el cerebro.
- **Química del cerebro.** Los neurotransmisores son sustancias químicas que se encuentran naturalmente en el cerebro y que probablemente desempeñan un rol en la depresión.
- **Hormonas.** Es posible que los cambios en el equilibrio hormonal del cuerpo tengan un rol al causar o desencadenar la depresión.
- **Rasgos hereditarios.** La depresión es más frecuente en las personas cuyos parientes consanguíneos también tienen este trastorno.

Consecuencias

Las consecuencias que se pueden dar son las siguientes:

- Sobrepeso u obesidad, que pueden derivar en enfermedades cardíacas o diabetes
- Dolor o enfermedad física
- Consumo inapropiado de alcohol o de drogas
- Ansiedad, trastorno de pánico y fobias sociales
- Conflictos familiares, dificultades en tus relaciones y problemas en la escuela o el trabajo
- Aislamiento social
- Automutilación, como por ejemplo cortes
- Muerte prematura a raíz de enfermedades
- Sentimientos suicidas, intentos de suicidio o suicidio

La depresión es un trastorno grave que puede causar efectos devastadores tanto en ti como en tus familiares. La depresión suele empeorar si no se trata y puede derivar en problemas emocionales, de conducta y de salud que pueden afectar todos los aspectos de tu vida.

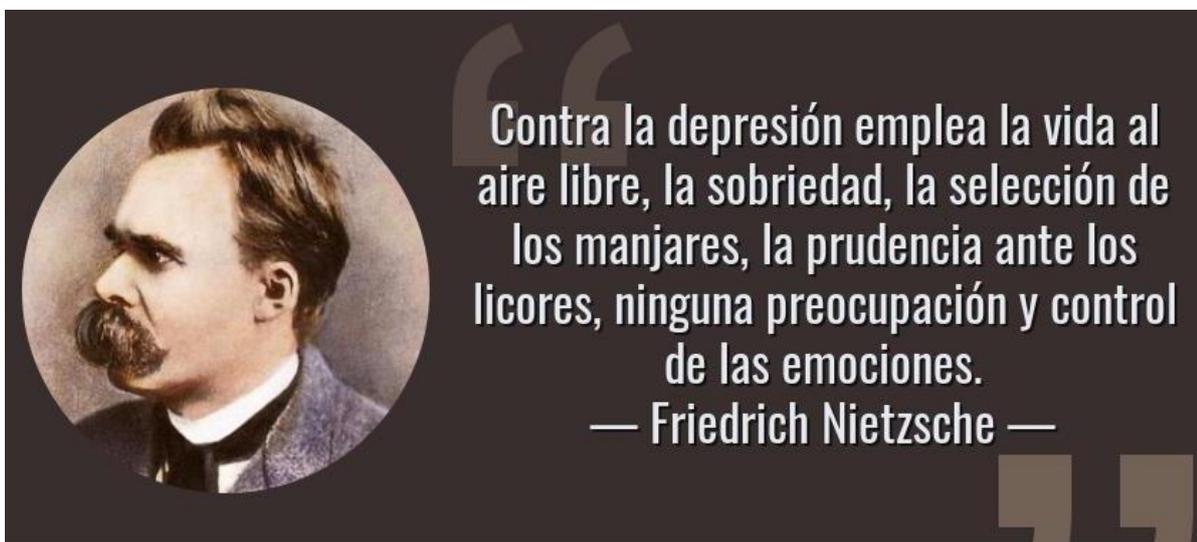
Prevención

No existe una manera segura para evitar la depresión. Sin embargo, las siguientes estrategias pueden ser útiles.

- **Toma medidas para controlar el estrés**, mejorar tu resiliencia y levantar tu autoestima.
- **Acércate a la familia y a los amigos**, especialmente en momentos de crisis, para que te ayuden a superar los malos tiempos.
- **Consigue tratamiento ante el primer signo de un problema** para que te ayude a impedir que la depresión empeore.
- **Considera tener tratamiento de apoyo de larga duración** para que te ayude a prevenir la reaparición de los síntomas.

CONCLUSIÓN:

“LA VICTORIA SIEMPRE ES POSIBLE PARA LA PERSONA QUE SE NIEGA A LUCHAR”



“LA BASE DEL ÉXITO EN LA VIDA ES LA BUENA SALUD”