

La Depresión y su Estado de Salud

La mente y el cuerpo están íntimamente conectados, y nuestro estado de salud y condición física dependen grandemente de que ambos funcionen correctamente. Esta situación se hace evidente en los casos donde se diagnostica depresión. Estudios realizados demuestran que las personas que sufren de depresión clínica están propensas a contraer una de las

enfermedades relacionadas a dicha condición, que el resto de la población.

“Entendemos que hay una posible conexión entre la depresión y otros tipos de enfermedades, como por ejemplo la hipertensión” nos dice la Dra. Barbara Smith, una practicante en el campo de la siquiatria en Greensboro, NC. “Según mi experiencia, las personas que sufren frecuentemente de depresión, también sufren de condiciones sicosomáticas tales como dolor de cabeza y problemas estomacales.”

Para tratar la condición de forma rápida y efectiva es de suma importancia el poder distinguir si la condición que la persona padece es un simple caso de cambio de humor o si es un caso de depresión emocional.

“Toda persona puede tener uno que otro día de mala fortuna” nos dice la Dra. Smith. “No obstante, si usted enfrenta los síntomas de una depresión clínica, no debe vacilar en recurrir a la atención médica necesaria para que pueda sentirse en mejor estado y pueda funcionar de forma mas saludable.

“En la actualidad, la perspectiva para los pacientes que padecen de depresión es positiva y con esperanza de recuperación. Los medicamentos disponibles para tratar la condición son sumamente efectivos y pueden resolverle su



problema en cuestión de unas pocas semanas. Estas son muy buenas noticias para las personas que padecen de la condición.”

Observancias Nacionales de la Salud

Mayo

Mes Nacional de la Salud Mental
Mes de la Salud de la Mujer
Mes de la Salud Familiar
Mes Para Mejorar la Estima de los Adolescentes

Semana del 3 al 9 de mayo

Semana Nacional de Reconocimiento al estado de depresión y ansiedad en Adultos

Junio

Mes de la Comunicación Efectiva
Mes de la Salud y Bienestar Profesional
Mes de Seguridad e el Hogar

Las Señales de Alerta ante un Caso de Depresión

- Pensamientos frecuentes con inclinaciones suicidas o atentados de suicidio.
- Sentimientos de tristeza, desesperanza y pesimismo.
- Perdida de apetito sin explicación razonable, acompañada de perdida de peso, o por lo contrario un apetito voraz.
- Un sentido de un desasosiego marcado acompañado de irritabilidad.
- Una perdida gradual en el interés por actividades que pueden causar alegría o felicidad, inclusive perdida de interés en tener sexo.
- Dificultad en concentrarse, recordarse y tomar decisiones.

Algunas Respuestas Relacionadas a la Ansiedad

Desordenes causados por la ansiedad pueden afectar tanto a los adultos, como también a los adolescentes y niños. Este tipo de desorden en ocasiones suele abrumar a personas que muestran síntomas crónicos de ansiedad y hasta miedo.

No obstante, los desordenes causados por casos de ansiedad crónica si nos son tratados adecuadamente, pueden causar serias interrupciones en la vida normal de una persona.

Afortunadamente, existen hoy en día tratamientos que suelen ser muy efectivos. Un diagnóstico a tiempo de la condición puede permitir un pronto restablecimiento, previene que la situación empeore y no permite que la situación se degenera al punto de convertirse en depresión emocional. Aun así, muchas personas no reconocen los síntomas de este tipo de desorden, y solo el 25% de los afectados recurre a tratamiento.

Hay varios tipos de desorden y estos se diferencian del uno al otro, pero todos son caracterizados por miedo excesivo y hasta pavor.

Los desordenes de ansiedad mas comunes.

- Desorden de ansiedad generalizada (GAD)
- Desorden de pánico
- Fobias
- Desorden causado por obsesión compulsiva (OCD)
- Desorden de tensión postraumático (PTSD)

Diagnosis

Para finalmente determinar si es un caso de desorden de ansiedad, los médicos deben descartar otros tipos de condiciones mentales. Los ataques de ansiedad pueden imitar o venir acompañados de problemas en las glándulas endocrinas, ó desordenes agudos en la condición cardíaca o pulmonar de las personas, tales como casos de ataques al corazón y el asma.

Como etapa secundaria, se procede a realizar una serie de exámenes, acompañados de preguntas dirigidas a evaluar el estado mental de una persona. Esta evaluación va encaminada a poder determinar si la persona padece de un desorden de ansiedad, y específicamente cual se trata. Los desordenes de ansiedad no son tratados de la misma forma, es por eso que es sumamente importante determinar la raíz del problema antes de comenzar con el tratamiento.

Tratamiento:

Los desordenes de ansiedad requieren tratamiento que pueden durar desde solo unos pocos meses hasta un año o más. Esta condición medica se puede tratar de dos formas; utilizando medicamentos y/o tratamientos específicos de sicoterapia (en ocasiones utilizando terapia del habla), según nos indica el NIMH. Los dos métodos suelen ser efectivos en la mayoría de los casos. Cual de los métodos se habría de utilizar dependerá del paciente y de su médico, como también de la condición específica que se irá a tratar.



Making Connections, Creating Solutions

1-800-433-2320

www.cascadecenters.com

Nuestro Compromiso es Servir con Excelencia

Cascade Centers le ofrece un servicio de excelencia, experiencia en el trato, acceso ilimitado a los servicios y en coordinación con su plan de beneficios, una gama de servicios ofrecidos por personal profesional y atento, y mucho más.

Nuestra meta es establecer relaciones con las personas y organizaciones las cual servimos. Estas relaciones sirven de columnas que fortalecen nuestra compañía.

