



# Ansiedad y Depresión

Guía práctica

[www.alphega-farmacia.es](http://www.alphega-farmacia.es)



**alphega**  
farmacia

siempre, cerca de ti

QualigenSNC

Guía para pacientes:

# Ansiedad y Depresión

**Nerea Escudero  
Hernando**

Licenciada  
en Farmacia

## INTRODUCCIÓN

Si tú o algún familiar pensáis que podéis estar deprimidos o sufrir ansiedad, no estáis solos. Es común en estos casos experimentar baja energía y dificultad para concentrarse. Esta breve guía pretende ser concreta, práctica y de fácil lectura para ayudar a los pacientes, y sus familiares, con estos trastornos emocionales, muy comunes, complejos y que pueden llegar a ser muy graves.

La depresión y la ansiedad afectan a los pensamientos y las conductas, y pueden causar un enorme sufrimiento durante meses si no se instaura un tratamiento adecuado. Aunque estos trastornos son distintos, presentan ciertas similitudes que pueden ocasionar confusión al intentar distinguirlos.

Los trastornos depresivos asocian también ansiedad de diferentes grados y tipos en torno al 70% de los casos. En las personas que padecen trastornos de ansiedad se presenta sintomatología depresiva de diversa consideración en un porcentaje aún mayor.

## ANSIEDAD

### ¿Qué es la ansiedad? ¿Es lo mismo ansiedad que estrés?

La ansiedad es un sistema de alerta que desencadena una respuesta mental y física en previsión de un peligro. Esta reacción es normal en todos los individuos ante determinados eventos externos o internos, como hablar en público, preparar un examen, una prueba médica o una entrevista de trabajo. Por tanto, acotada a situaciones puntuales, y entendida como tal, no tiene por qué suponer una preocupación. Sin embargo, cuando los síntomas se agravan con una intensidad intolerable, se prolongan en el tiempo y aparecen ante situaciones que no deberían desencadenar estrés, se trata de una ansiedad patológica que es necesario controlar.

La prevalencia de estos trastornos mentales es elevada, ya que afecta hasta un 30% de la población en, al menos, una ocasión a lo largo de su vida.

El estrés, a diferencia de la ansiedad, emerge cuando hay unas demandas ambientales excesivas y el organismo no da abasto para afrontarlas. Por ejemplo, una acumulación de circunstancias, como someterse a una semana de trabajo intenso, realizar obras en casa, tener el niño enfermo, familiares de visita en casa a los que atender... pueden desencadenar una situación de estrés.

### Clasificación

Se diferencian varios tipos de ansiedad patológica, en función de sus manifestaciones clínicas y las causas que la originan:

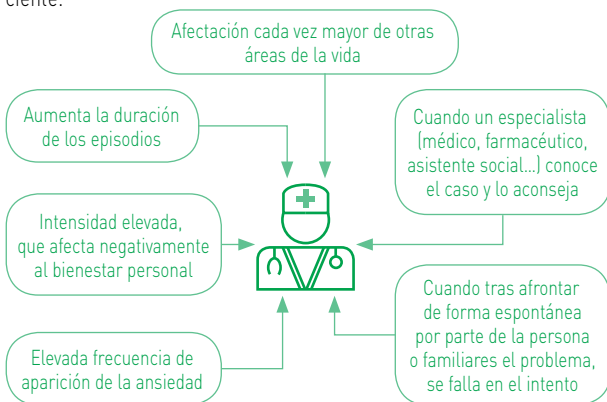
|   |   |
|---|---|
| <b>Trastorno de ansiedad generalizada</b> | Sensación general y constante de preocupación durante más de 6 meses              |
| <b>Trastorno de pánico</b>                | Ataques súbitos de ansiedad   |
| <b>Agorafobia</b>                         | Sentimiento de pánico en ciertos lugares, que desencadenan miedo a acudir a ellos |

|  |  |
|--|--|
| <b>Trastorno de estrés postraumático</b> | Tras experiencias terroríficas, como violaciones, secuestros, catástrofes...   |
| <b>Fobia social</b>                      | Timidez exagerada ante determinadas situaciones sociales   |
| <b>Fobias específicas</b>                | Ante determinadas situaciones, como oscuridad o proximidad a animales  |
| <b>Trastorno obsesivo-compulsivo</b>     | Se produce por pensamientos persistentes y perturbadores, que desencadenan rituales en forma de compulsiones para controlarlos |

## Cuándo acudir al médico

Es indispensable acudir al médico de familia siempre que exista alguna duda que relacione las sensaciones o síntomas con una afección (cardíaca, neurológica, etc.), de manera que se pueda descartar un origen de este tipo.

Otras circunstancias que aconsejan consultar al profesional son las que puedan llegar a comprometer la salud física y psicológica del paciente:



El facultativo considerará la conveniencia de derivar al paciente al especialista para que valore y recomiende el tratamiento adecuado.

## Cómo explicar lo que me pasa

La ansiedad se desencadena en los pensamientos, en el comportamiento o en el cuerpo, generando un círculo vicioso que se retroalimenta y mantiene los síntomas.

Los síntomas físicos que aparecen son desagradables, y, a veces, graves, aunque no peligrosos.



## TRASTORNOS DEPRESIVOS

### ¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad multifactorial que se caracteriza por un trastorno del estado de ánimo prolongado en el tiempo. La capacidad de sentir emociones positivas y de disfrutar se ve impedida, y se manifiesta una falta de energía y vitalidad, así como una pérdida de interés. La persona llega a sentirse incompetente en los diferentes ámbitos de la vida (comer, dormir, autoestima, forma de pensar...).

Una depresión no debe confundirse con un estado pasajero de tristeza ante un acontecimiento vital indeseable. El trastorno se produce cuando ese sen-

timiento dañino aparece de manera desproporcionada después de un hecho concreto, o sin que tan siquiera exista un estímulo que lo desencadene en intensidad y duración, prolongándose en el tiempo, al menos, 2 semanas.

La prevalencia de los trastornos depresivos se sitúa hasta en un 10% de la población adulta, y alcanza el 15% en personas mayores.

## Clasificación

Existen diferentes criterios de clasificación de los trastornos depresivos, en función de si hay causas ligadas a una predisposición biológica (endógena), asociada a la personalidad (psicógena), o secundaria a una enfermedad o fármaco.

Por otro lado, los episodios depresivos se clasifican, en función de los síntomas y su gravedad, en cuadro de depresión leve, moderado o grave.

### LEVE (2-3 síntomas):

- Humor depresivo anormal presente durante la mayor parte del día y casi todos los días, que se mantiene durante, al menos, 2 semanas
- Notable pérdida de los intereses o de la capacidad de disfrutar de actividades que anteriormente eran placenteras
- Falta de vitalidad, o fatiga

Desarrollo de actividades habituales con total normalidad



### MODERADO (2 leves + 4 moderados):

- Pérdida de confianza y estimación de sí mismo y sentimientos de inferioridad
- Reproches hacia sí mismo desproporcionados y sentimientos de culpa excesiva e inadecuada
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio o cualquier conducta suicida
- Quejas o disminución de la capacidad de concentrarse y de pensar, acompañadas de falta de decisión y vacilaciones
- Cambios de actividad psicomotriz, con agitación o inhibición
- Alteraciones del sueño de cualquier tipo
- Cambios del apetito con la correspondiente modificación del peso

Dificultades para el desarrollo de las actividades habituales



### GRAVE (3 leves + 5 moderados):

- Aparece una situación emocional ligada a la angustia, especialmente con pérdida de autoestima y sentimientos intensos de culpa
- Se presentan pensamientos de suicidio, principalmente en pacientes de sexo masculino

Deben ser controlados de forma constante e incluso, en según qué casos, hospitalizados



## La depresión en el anciano

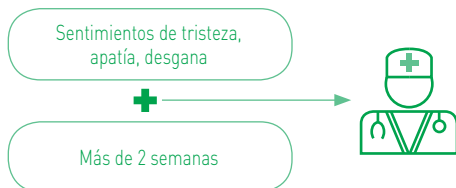
A pesar de la ansiada búsqueda de la inmortalidad desde los inicios de la humanidad, hoy por hoy no conocemos el elixir mágico que lo consiga, y debemos admitir que el ciclo de vida natural pasa por diferentes etapas; la última corresponde al envejecimiento, y concluye con la muerte.

En la vejez se producen trastornos médicos crónicos que suelen disminuir las cualidades físicas, o ciertas circunstancias, como la reducción de los recursos económicos. Todo ello puede debilitar el estado de ánimo del individuo, provocando tristeza y soledad, y dando lugar a la aparición de cuadros depresivos, ansiedad y alteraciones del sueño.

## Cuándo acudir al médico

Es habitual que las personas que pueden estar padeciendo una depresión se muestren reticentes a pedir ayuda profesional, dudando de si realmente la necesitan.

Es necesario acudir al profesional cuando los síntomas de tristeza, apatía y desgana se prolongan más de 2 semanas.



## Cómo explicar lo que me pasa

No es fácil describir una depresión a quien nunca la ha vivido. A menudo la persona que padece depresión tiende a querer encontrar una explicación a lo que le pasa («¿por qué me ocurre?», «¿por qué a mí?») y trata de convencerse con causas externas, pensando que tienen relación directa con un origen concreto (problemas económicos, falta de entendimiento con los hijos, etc.), cuando, en realidad, la depresión se desencadena ante un conjunto de mecanismos de diferente naturaleza.

- 
- Tristeza patológica: aparentemente, no se explica por ningún motivo
  - Incapacidad de disfrutar de lo que antes le hacía feliz
  - Ansiedad: una constante desazón
  - Insomnio o alteraciones del sueño en general
  - Pensamiento negativo: la persona se imagina que no tiene futuro. A veces puede incluir el deseo de suicidarse
  - Desgana
  - Modificaciones del apetito
  - Cansancio constante
  - Falta de concentración
  - Aumento de la irritabilidad
- 

## TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Afortunadamente, la mayor parte de los cuadros depresivos y los trastornos de ansiedad pueden tratarse y curarse por completo integrando diferentes tipos de terapia.

En el tratamiento farmacológico se emplean los llamados antidepresivos para la disminución de los síntomas mayores, y los ansiolíticos (benzodiazepinas) para el control de la ansiedad. La elección de los fármacos adecuados a cada paciente dependerá de la valoración clínica del médico, considerando la eficacia de los diferentes agentes frente a los efectos adversos que pueden causar, así como la edad, las circunstancias y la personalidad de cada individuo.

Respecto a la medicación, es importante tener en cuenta las siguientes premisas:



- 
- Debe tomarse la medicación diariamente, siguiendo los consejos del médico
  - La mejoría de los síntomas de la depresión puede tardar unas 2-4 semanas
  - No debe abandonarse la medicación sin hablar con el médico
  - Los fármacos empleados en estos trastornos mentales pueden causar efectos secundarios, como son: dolor de cabeza, náuseas, nerviosismo o insomnio, agitación, problemas sexuales, boca seca, estreñimiento, dificultad para orinar, visión borrosa, mareos, somnolencia...
  - Muchos de los efectos secundarios suelen ser temporales, otros pueden combatirse con dieta y hábitos higiénico-dietéticos adecuados. No obstante, si se producen de forma intensa o se vuelven preocupantes, debe consultarse con el médico
- 

También existen otros tratamientos, como la fitoterapia a base de plantas medicinales y la psicoterapia cognitiva-conductual e interpersonal, así como otras técnicas, como la terapia con animales, que involucra a la persona afectada en el cuidado de su mascota.

## CONSEJOS HIGIÉNICO-DIETÉTICOS

Aunque el seguimiento del tratamiento farmacológico es esencial para lograr la curación de la depresión y los trastornos de ansiedad, es imprescindible considerar una serie de medidas higiénico-dietéticas adecuadas, que contribuyan a mejorar la eficacia del tratamiento y evitar nuevas recaídas, muy frecuentes en este tipo de trastornos:

- Practicar ejercicio y sentirse siempre activo ayuda también a conciliar el sueño.
- Realizar tareas domésticas o mantenerse ocupado ayuda a evitar los pensamientos dolorosos y a estar distraído.
- Mantener una dieta adecuada y equilibrada, rica en frutas y verduras, ayuda a contrarrestar el estreñimiento y aporta las vitaminas y minerales necesarios.
- Evitar el consumo elevado de alcohol y otras sustancias tóxicas con efectos depresores, ya que aumentan los efectos secundarios de la medicación y disminuyen su eficacia.
- No consumir bebidas excitantes con cafeína que agraven los síntomas de ansiedad.

- Tratar de dormir las horas necesarias.
- Afrontar el problema y pensar qué es lo que puede solucionarlo.
- Siempre mantener una actitud positiva.
- Prevenir el estrés innecesario, sin marcarse retos inalcanzables.
- Luchar por mantener los afectos familiares y ampliar la red social para tratar de sentirse mejor e impedir el aislamiento.

Si hay ansiedad asociada, se puede contribuir a reducir el malestar que ésta provoca incidiendo en los siguientes aspectos:

- Entender la causa de la ansiedad recurriendo a técnicas de resolución de problemas, buscando formas de reducir la presión que uno mismo se autoimpone.
- Disminución de los síntomas físicos mediante respiración controlada y técnicas de relajación.
- Distracción y aprendizaje en el control de los pensamientos ansiosos.

## CONSEJOS PARA FAMILIARES Y CUIDADORES

- Entender esta enfermedad requiere, como en otras patologías, un diagnóstico y un tratamiento adecuados por parte del profesional sanitario.
- No es suficiente con la voluntad; se necesita una ayuda profesional, cuanto antes, para evitar que el cuadro se agudice.
- Los consejos no son recomendables, tampoco las órdenes. No ayuda tratar de dar instrucciones a los pacientes sobre qué se debe hacer o cómo hacerlo («tienes que», «levántate», «tendrías que»...).
- Transmitir a la persona el entendimiento y la tranquilidad de que conseguirá superar la enfermedad con ayuda.
- El apoyo debe realizarse desde la distancia, tratando de evitar que el paciente se sienta agobiado o invadido, siempre con delicadeza y comprensión.
- Mantener una actitud positiva y abierta; la escucha y la motivación son fundamentales para aliviar el sufrimiento.
- No siempre es adecuado tratar de forzar un cambio de vida con unas vacaciones, un cambio de trabajo o huyendo del problema; esto podría empeorar la situación.

## SIGNOS DE ALARMA EN LA DEPRESIÓN

En la depresión se presentan con relativa frecuencia sentimientos suicidas. Si se percibe un riesgo de suicidio, debe abordarse la situación desde todos los ámbitos (familiar, profesional...), tratando de romper el aislamiento de la persona y mostrarle lo importante que es para todos los que le rodean y le quieren.

Despedirse de contactos o mostrar agradecimientos a modo de «adiós»

Expresiones de huida, como querer «salir de esto», «reencontrarse con familiares fallecidos»

Realizar el testamento o querer resolver asuntos personales

Deshacerse de objetos de valor sentimental

## EL «ATAQUE DE ANSIEDAD». PRIMEROS AUXILIOS

Se trata de un estado de angustia descontrolada, como respuesta repentina de miedo o malestar intenso. Se produce una pérdida de control sobre el cuerpo, con síntomas que parecen alarmantes, como palpitaciones, mareo, náuseas, respiración agitada e incluso sensación de ahogo. La duración de estos ataques puede ser de unos 15 o 30 minutos, y alcanzan su punto álgido a los 10 minutos.

Tranquilidad: tratar de mantener la calma

Distracción: pensar en algo agradable y relajante

¿Cómo podemos afrontar un ataque de ansiedad?

Respiración: tratar de conseguir una respiración calmada y controlada

Si la crisis no remite, debe acudir a un servicio de urgencias, como el 112

## TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Acudir al centro de salud.
- Teléfono de urgencias: 061 o 112.
- Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental ([www.feafes.com](http://www.feafes.com)).

## BIBLIOGRAFÍA

- Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía. Sevilla: Servicio Andaluz de Salud, 2013.
- Clínica en depresión y ansiedad. International Marketing & Communications, S.A.
- Guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria, en el marco del Plan de Calidad del SNS. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 2008.
- Guía de ayuda a pacientes y familiares. Afrontar la depresión. Fundación Juan José López Ibor. Dr. Francisco Ferre Navarrete. Fundación Arpegio.

**MAYO**

©2018 EDICIONES MAYO, S.A.  
Todos los derechos reservados.  
Depósito legal: B-xxx-18



**alpega**  
farmacia

siempre, cerca de ti