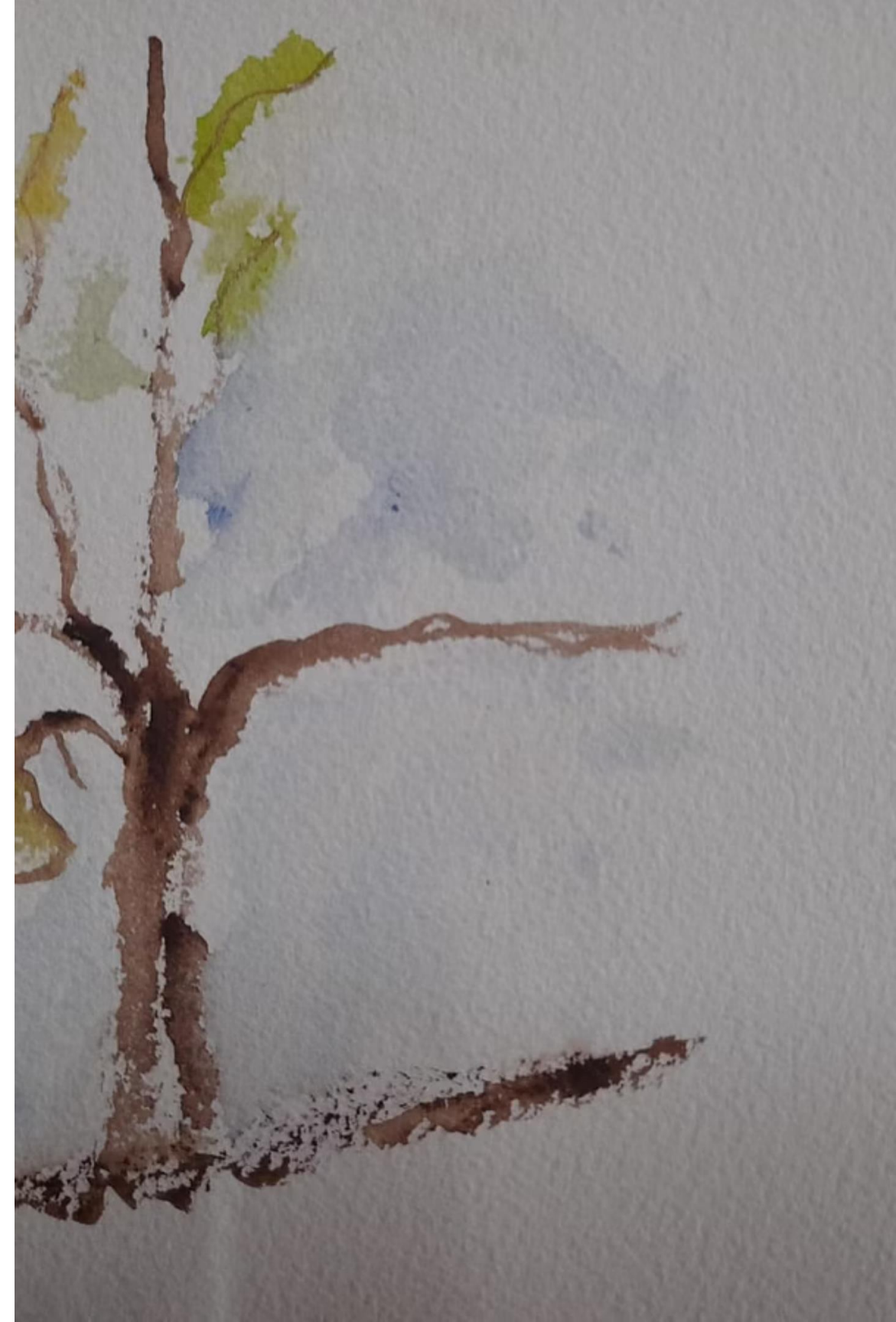


DEPRESIÓN Y ANSIEDAD: Entender para ayudar

Mikel Urretavizcaya Sarachaga



¿Quién soy yo y qué hago aquí?



Tu experiencia personal

¿Quién nunca ha tenido contacto con alguien que padezca una depresión?

Si una persona con depresión te pidiera ayuda hoy mismo, ¿te sentirías preparado para acompañarle?

Nuestro recorrido de hoy

01

Qué es (y qué NO es) la depresión

02

Reconocer señales

03

Tratar

04

Cuándo es urgente actuar

05

Acompañar

06

Mensajes finales

- **Mensaje clave:** Cada paso de este camino nos acercará a entender mejor la depresión y la ansiedad, y sobre todo, a **saber cómo tender una mano cuando alguien la necesite.**

Datos importantes sobre la depresión

1/5

Frecuencia mundial

Aproximadamente 1 de cada 5 personas experimentará depresión en algún momento de su vida.

2

Causa de discapacidad

La depresión es la segunda causa de discapacidad en el mundo, afectando la capacidad de trabajar y funcionar.

100 %

Esperanza real

La depresión **ES TRATABLE** y la gran mayoría de las personas mejora con el tratamiento adecuado.



Qué **NO** Es la Depresión (Mito)

 *No es pereza*

 *No es debilidad*

 *No es falta de voluntad*

Qué **SÍ** Es la Depresión

 *Una enfermedad médica*

 *Frecuente y tratable*

 *Multifactorial*

Mensaje clave: *Desmontemos los prejuicios más comunes que impiden comprender esta enfermedad*

✓ *Multifactorial*

Factores Biológicos

- Predisposición genética heredada
- Desequilibrios en neurotransmisores
- Alteraciones en circuitos cerebrales



Factores Psicológicos

- Estrés crónico prolongado
- Experiencias traumáticas
- Pérdidas significativas

Factores Sociales

- Aislamiento y soledad
- Falta de red de apoyo
- Conflictos interpersonales

• **Mensaje clave:** No es culpa de nadie. La depresión es el resultado de una combinación de factores que escapan al control individual.

"¿Estar muy triste varias
semanas significa tener depresión?"

*La depresión va mucho más allá de
sentirse triste.*



Los Síntomas que **SÍ** Definen la Depresión

1

Síntomas Emocionales

- Tristeza persistente o sensación de vacío profundo
- **Anhedonia**: pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas
- Irritabilidad y cambios bruscos de humor

2

Síntomas Físicos

- **Fatiga** extrema y **falta de energía** constante
- Alteraciones del **sueño y el apetito**
- **Dolores** físicos sin causa médica aparente

3

Síntomas Cognitivos

- Dificultad severa para **concentrarse** y tomar **decisiones**
- **Pensamientos recurrentes** de culpa o inutilidad
- Ideas sobre la **muerte** o autolesión

Mensaje clave: La depresión va mucho más allá de sentirse triste.

El Impacto en la Vida Diaria



Trabajo y Estudios



Relaciones Personales



Autocuidado Básico



Ocio y Disfrute

Mensaje clave: La depresión afecta cada aspecto de la vida cotidiana de manera profunda y dolorosa

Tristeza Normal vs Depresión Clínica

Comprender las diferencias es fundamental para identificar cuándo buscar ayuda profesional:

Aspecto	Tristeza Normal	Depresión Clínica
Origen	Respuesta a un acontecimiento concreto y específico	Puede aparecer sin motivo claro o desproporcionada al evento
Duración	De días a pocas semanas	Semanas, meses o incluso años si no se trata
Impacto	Continúas con tu vida diaria aunque con malestar	Bloquea significativamente el funcionamiento diario
Intensidad	Fluctúa con momentos de alivio	Persistente, sin alivio significativo

Mensaje clave: Si los síntomas persisten en el tiempo y afectan tu vida diaria, es momento de consultar con un profesional de la salud mental.

la depresión suele incluir
síntomas de ansiedad.



Los Síntomas de ansiedad

1

Síntomas Emocionales

- Irritabilidad y cambios bruscos de humor

2

Síntomas Físicos

- Nerviosismo y tensión muscular
- Palpitaciones o taquicardia
- Mareos o sensación de desmayo
- Insomnio o sueño no reparador

3

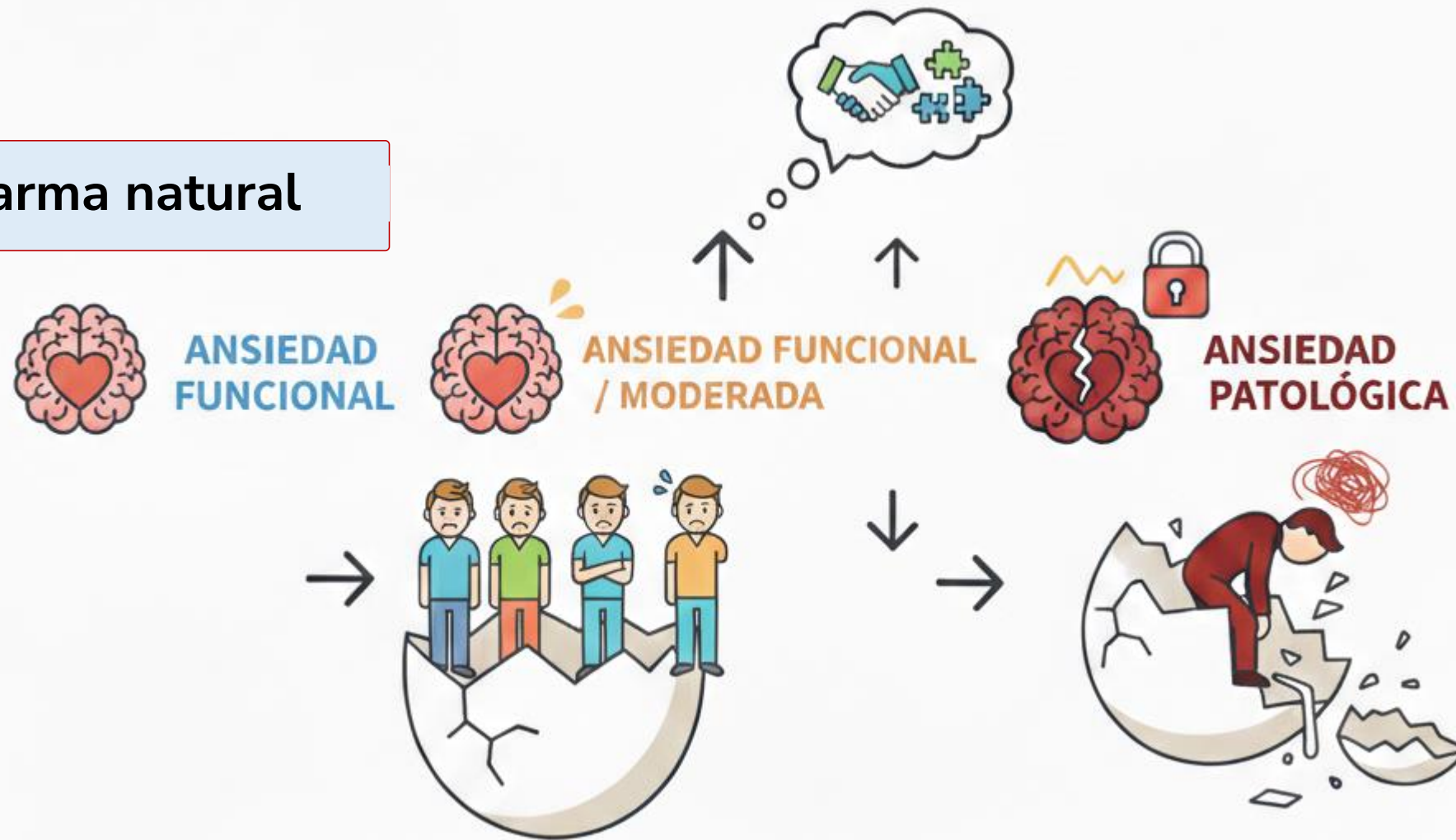
Síntomas Cognitivos

- Evitación de situaciones
- Dificultad para tomar decisiones

Mensaje clave: Estos síntomas pueden aparecer juntos o por separado. La clave está en su intensidad y duración, no en tenerlos todos al mismo tiempo.

Los síntomas de ansiedad no siempre son patológicos

Es un sistema de alarma natural



Esta alarma se activa constantemente,
incluso sin amenazas reales.

Ansiedad normal vs *ansiedad patológica*

1

Duración en el tiempo

Normal: Momentos puntuales y desaparece cuando el evento pasa

Patológica: Presente casi cada día durante semanas o meses

2

Intensidad de síntomas

Normal: Molesta o incómoda, pero manejable

Patológica: Te bloquea, te impide funcionar con normalidad

3

Impacto en tu vida

Normal: Sigues haciendo tu vida, trabajando, relacionándote

Patológica: Evitas situaciones, te limita, afecta tus relaciones y trabajo

Mensaje clave: La ansiedad normal es útil y adaptativa. La ansiedad patológica es excesiva, constante y limitante.

La ansiedad prolongada puede conducir a la depresión

Un camino que puede llevar al agotamiento



Ansiedad continuada

Estado de alerta constante que consume nuestra energía emocional



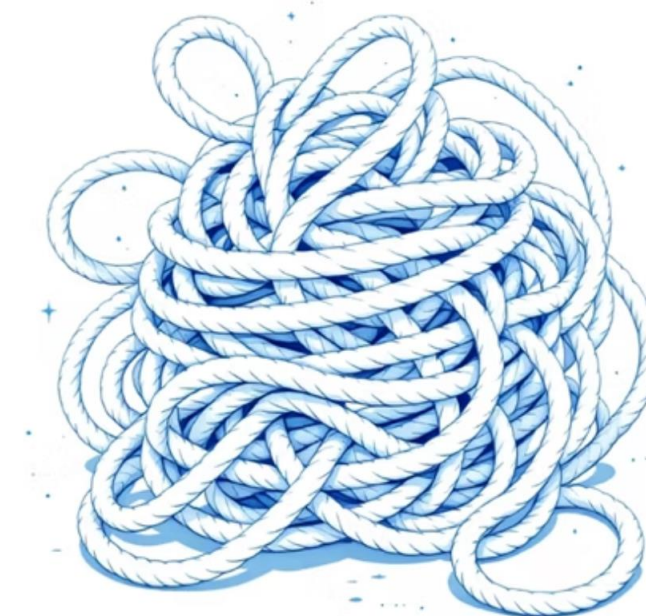
Estrés prolongado

El cuerpo y la mente se agotan por la tensión sostenida

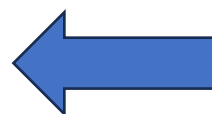
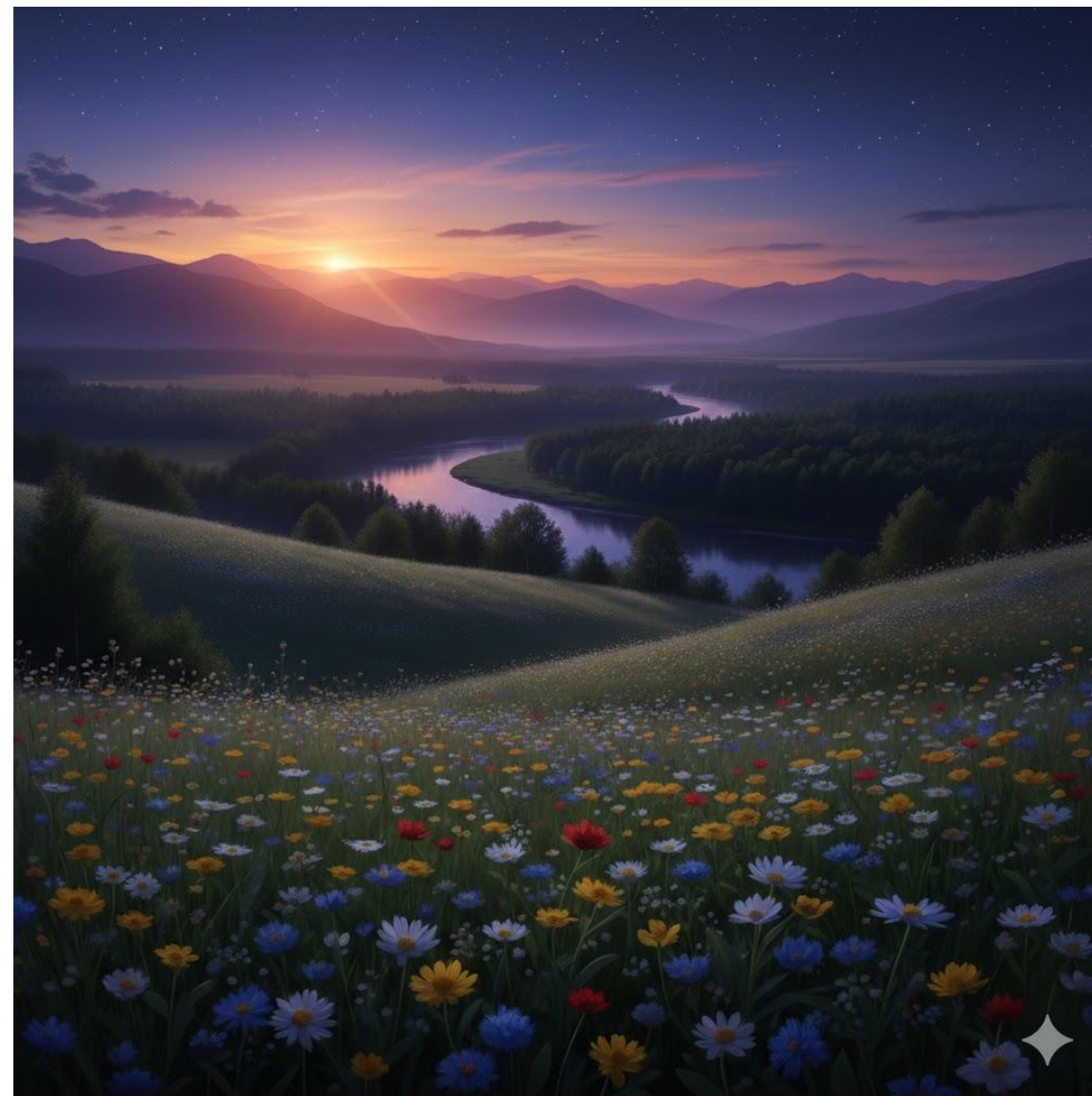
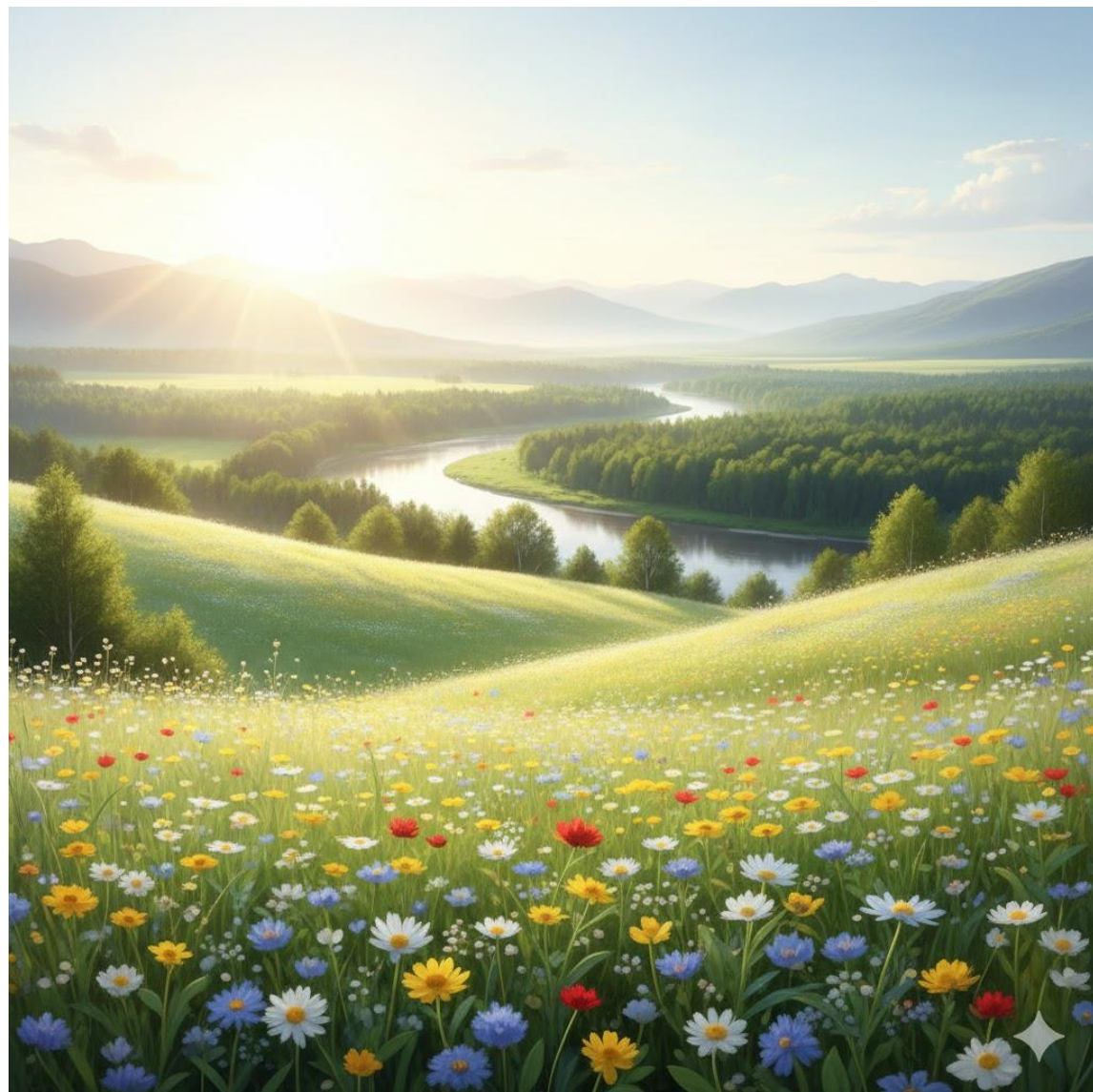


Agotamiento emocional

Aparece el cansancio, la desesperanza y finalmente la depresión



Mensaje clave: Ansiedad y depresión no son lo mismo, pero comparten raíces biológicas y ambientales comunes.



El mundo pierde sus colores y la vida su significado

Tratar

Mitos y realidades del tratamiento

'La depresión se cura solo hablando'

'Los antidepresivos cambian tu personalidad'

'Si empiezo medicación será para siempre'

'La mayoría mejoran con tratamiento'

Tratamientos que funcionan



Psicoterapia



Medicación



Neuromodulación



Abordaje social

Mensaje clave: El tratamiento se personaliza según necesidades, síntomas y circunstancias.
Lo que funciona para una persona puede diferir de lo que necesita otra.

La recuperación es un trabajo de equipo



Profesionales de la salud



Entorno social (familiares y amigo)



Entorno laboral y político



La propia persona

La recuperación es gradual, no lineal



No es un cambio de un día para otro



Hay altibajos: dos pasos adelante, uno atrás



Hablamos de semanas o meses, no de días



Meta: recuperar la calidad de vida

Mensaje clave: Recaer forma parte, a veces, del proceso de recuperación.

¿Por Qué Cuesta Tanto Pedir Ayuda?

Barreras invisibles

Miedo al juicio



"Dirán que soy débil, que no puedo solo, que estoy exagerando"

Vergüenza



"Debería poder manejar esto por mí mismo. No quiero ser una carga"

Desinformación



"No sabía que esto se podía tratar. Pensé que era parte de mi personalidad"

Minimización



"Ya se me pasará. No es para tanto. Otros están peor"

Mensaje clave: Buscar ayuda profesional no es señal de debilidad, sino de valentía y autocuidado.

Miedo a la primera visita profesional



¿Qué pasará en la consulta?

¿Qué puedes llevar?

- ✓ Lista escrita de tus síntomas y cuándo comenzaron
- ✓ Dudas o preguntas anotadas previamente
- ✓ Medicación actual si tomas alguna

Mensaje clave: El profesional está allí para ayudarte, no para juzgarte. Ser honesto sobre tus síntomas es el primer paso hacia la recuperación.

Voces de Esperanza (Video 1)

“

”

“

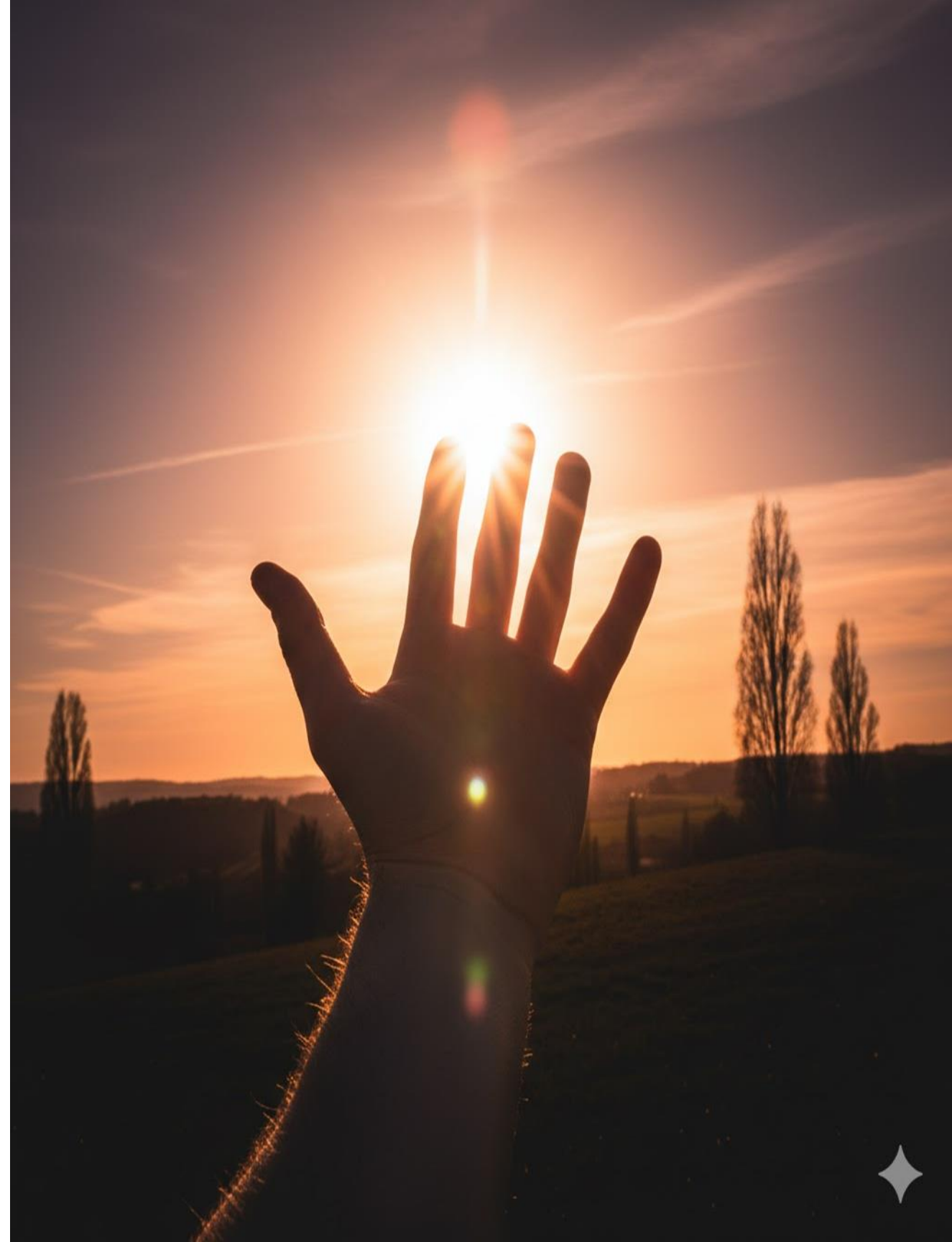
”

“

”

Mensaje clave: Miles de personas han recorrido este camino. La recuperación es posible. No estás solo en esta experiencia, y hay profesionales preparados para acompañarte en cada paso.

Cuando es urgente actuar



Señales de alarma

Verbalizaciones directas

Actos de despedida

Frases de carga

Aislamiento brusco

Planificación



Pregunta directamente

Preguntar NO mete ideas en la cabeza de nadie



No dejes sola a la persona



Escucha sin juzgar

"no digas tonterías" o "eso no es para tanto".
Acepta lo que siente sin minimizar su dolor.



Activa ayuda profesional

Mensaje clave: Pedir ayuda en una crisis no es exagerar. Tu intervención puede ayudar mucho.



Mensajes de esperanza

La mayoría de las crisis son temporales

La recuperación es posible

Hacer mejor que no hacer

Después de la crisis

- El riesgo no desaparece al instante: las primeras semanas son importantes
- El seguimiento profesional es esencial para prevenir recaídas
- Elimina, en lo posible, el acceso a medios letales

Si la persona se niega a recibir ayuda

- Discutir y forzar aumenta la Resistencia
- Ofrece tu disponibilidad
- Avisa a otros familiares o amigos de confianza
- Si hay riesgo inminente, llama al 112

Recursos de ayuda

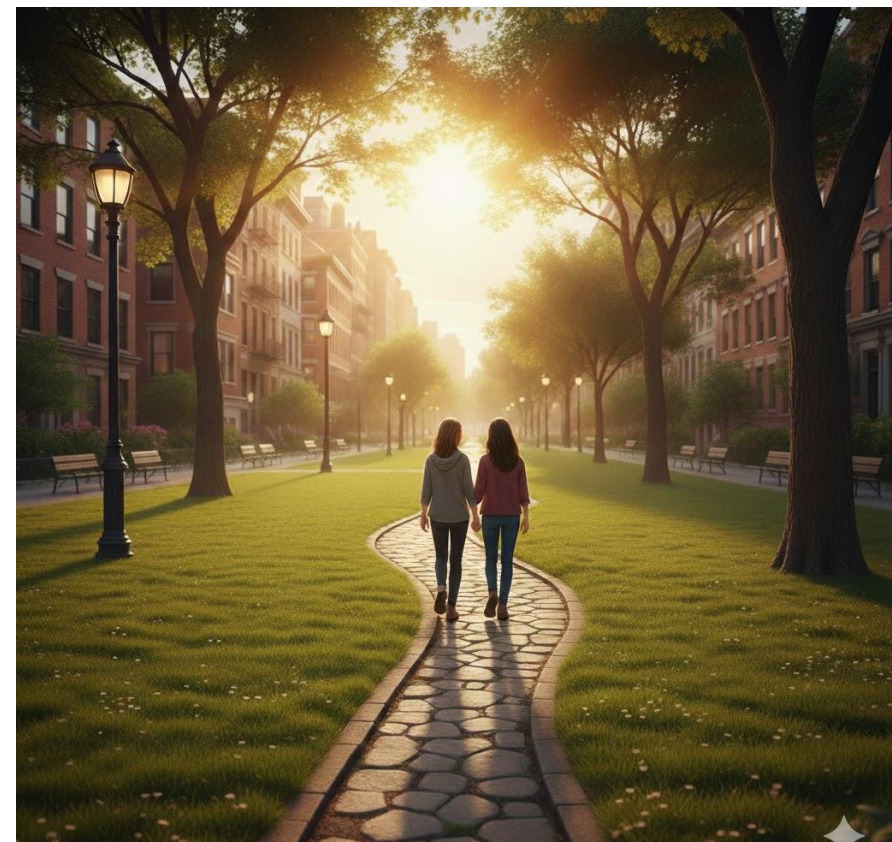
Emergencias y crisis

- **024** - Línea de atención a la conducta suicida (24 horas, gratuita, confidencial)
- **112** - Emergencias generales (policía, bomberos, sanitarios)
- **061** - CatSalut Respon (atención sanitaria urgente en Cataluña)

Atención profesional

- **Centro de Asistencia Primaria (CAP)** - Primera consulta con tu médico de familia
- **Centro de Salud Mental (CSM)** - Derivación desde el CAP para seguimiento psiquiátrico y psicológico
- **Urgencias psiquiátricas** - Hospitales de referencia en tu área

Acompañar



lo qué **NO** ayuda

✗ *"Anímate"*

✗ *"Otros están peor"*

✗ *"Pon de tu parte"*

✗ *"Sal y se te pasará"*

Lo que **SÍ** ayuda

✓ *Estar presente y escuchar*

✓ *Validar sus emociones*

✓ *Ofrecer ayuda concreta*

✓ *Recomendar ayuda profesional*

Mensaje clave: Pequeños gestos de empatía y apoyo concreto pueden tener un impacto enorme

Voces de Esperanza (Video 2)

“

”

“

”

“

”

Mensaje clave: Miles de personas han recorrido este camino. La recuperación es posible. No estás solo en esta experiencia, y hay profesionales preparados para acompañarte en cada paso.

Mensajes finales

Fortalecer elementos que protegen nuestra salud mental:



Mantener vínculos sociales



Dormir y cuidarse físicamente



Rutinas realistas



Hablar de lo que nos pasa



Pedir ayuda a tiempo

Cuidar la salud mental es un proceso continuo, no una respuesta de emergencia

Mensaje clave: La prevención empieza mucho antes de la crisis.

Mensajes para llevar a casa

- *La depresión es una enfermedad, no un fallo personal.*
- *No hace falta ser profesional para ayudar.*
- *Hablar y acompañar ayuda más de lo que creemos.*
- *La recuperación es posible. Hay luz al final del túnel.*

- Mensaje clave: Si alguien que conoces está pasando por un momento difícil, no esperes: Actúa con compromiso, busca ayuda profesional y recuerda: **juntos somos más fuertes.**

*Muchas
gracias!!*

*Comentarios
y preguntas*

