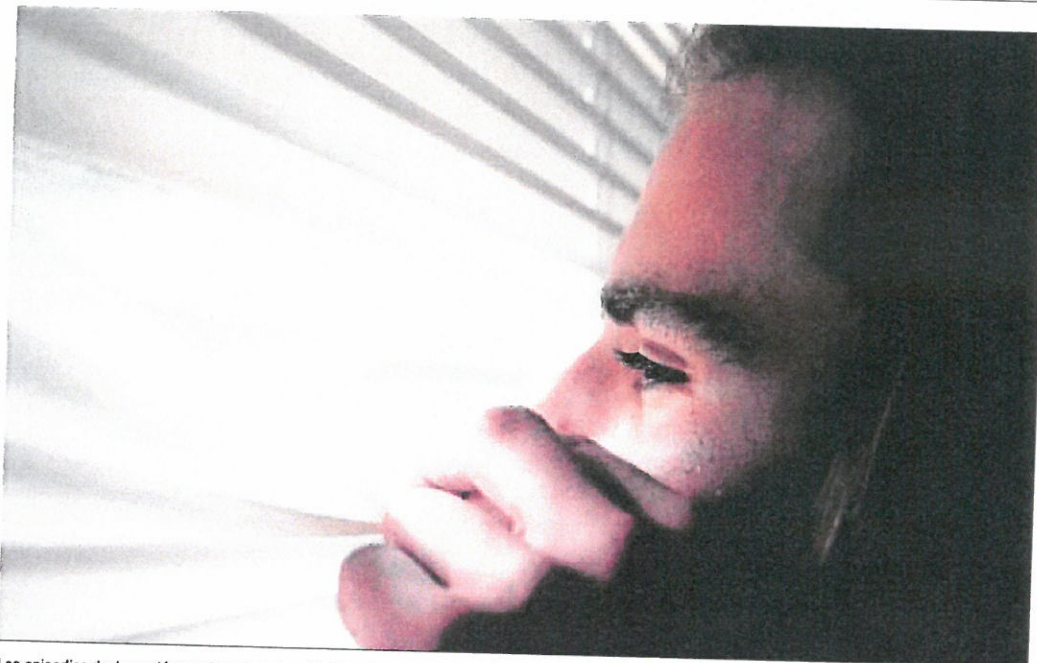


# Depresión y ansiedad, ¿por qué se producen?

- La depresión afecta en España al 4%-5% de la población y es una de las primeras causas de discapacidad
- Cerca de un 15%-20% de la población sufre algún trastorno de ansiedad al año



Los episodios de depresión pueden producir agitación o inhibición, aislamiento social, sueño y apetito alterado o pobreza comunicativa.

HUNTER MCGINNIS

entre familiares de paciente deprimidos supera a la de sujetos no emparentados con depresivos. Pero si no existen factores desfavorables, la enfermedad puede no manifestarse en varias generaciones. El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que permite su supervivencia y un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida. Es decir, tener un cierto nivel de estrés es imprescindible para funcionar correctamente. Lo dañino es un exceso y falta de control sobre éste. La forma de manejarlo dependerá de las habilidades cognitivas y afectivas de cada individuo, su personalidad, su autoestima y el apoyo sociofamiliar con el que cuente.

Por otra parte rasgos de personalidad como la mala capacidad de adaptación, baja tolerancia a la frustración, el pesimismo, la falta de confianza, la actitud hipercrítica o la pasividad pueden predisponer de manera importante a la aparición de ansiedad o depresión ante cualquier situación de mínimo estrés. Es importante poseer la

## 57,4%

Crece el uso de psicofármacos  
El uso de estos medicamentos se ha disparado en la última década

introspección necesaria para descubrir la naturaleza de nuestro ser interior y conocernos mejor a nosotros mismos, con nuestras fortalezas y debilidades.

Las etapas de nuestro ciclo vital, problemas judiciales, laborales o económicos, cambios ambientales o en el patrón de nuestras relaciones interpersonales son los principales estresantes psicosociales existentes. Por ejemplo la pérdida de un ser querido es uno de los acontecimientos más estresantes de la vida y desencadena una respuesta emocional llamada duelo. Reacción que entre un 10-15% de los casos se puede complicar con un estado depresivo, dependiendo de múltiples aspectos personales y culturales. En otras situaciones de importante carga genética y antecedentes familiares puede surgir por ejemplo un trastorno depresivo o de ansiedad sin claro factor estresante previo identifica-

**DR. JOSE ANGEL ALCALÁ**

Médico de Familia y Psiquiatra



## CONSEJOS PARA PREVENIR LAS ALTERACIONES DEL SUEÑO

### DESCANSO

#### Dormir entre 7 y 8 horas todos los días

Más de la mitad de la población adulta tiene alguna alteración del sueño. Un buen descanso nocturno de entre 7 a 8 horas obligatorias es fundamental para que nuestro organismo se recupere. Con la actividad, podemos perder el ritmo adecuado de descanso nocturno y si esto sucede de forma continuada podemos sufrir de insomnio.

### COSTUMBRES

#### Respetar hábitos sanos a la hora de dormir

Es importante levantarse siempre a la misma hora de forma aproximada (se haya dormido o no) y evitar siestas durante el día. Si se realiza, no debe ser superior a 30 minutos.

### ALIMENTOS

#### Cenas ligeras y ejercicio físico de mañana o tarde

Para mantener una correcta higiene del sueño es recomendable realizar una cena ligera y evitar el consumo de alcohol o café, al menos dos horas antes de acostarse. Asimismo, es aconsejable conseguir un buen estado físico mediante un programa de ejercicio realizado siempre durante la mañana o primeras horas de la tarde.

### ENTORNO

#### Ropa cómoda temperatura agradable y cero televisión

Mantener unas condiciones confortables que incluyan ropa cómoda, temperatura agradable, habitación ventilada. Es aconsejable practicar rutinas relajantes por la noche, como relajación muscular, y eliminar estímulos como la televisión.

### EL INSOMNIO

#### No empeñarse en vencer el insomnio en la cama

Es aconsejable, permanecer en la cama el tiempo acostumbrado antes del trastorno. Si pasa una hora y no llega el sueño, levantarse e ir a otra habitación para hacer alguna actividad y usar sólo la cama para dormir. El insomnio puede manifestarse como un problema para iniciar o mantener el sueño de forma adecuada. Además a medida que envejecemos la calidad de nuestro sueño puede empeorar, entre otros motivos por una disminución en la liberación de melatonina. Si una persona no disfruta de un buen descanso nocturno, durante el día va a estar cansado y con somnolencia, más irritable y con peor funcionalidad. El insomnio crónico puede incidir en patologías de distinta índole.

A mayoría de alteraciones que se producen en nuestra salud mental, encajan perfectamente dentro de lo que se denomina el modelo de vulnerabilidad-estrés. Esto explica perfectamente por qué un despido laboral puede desencadenar depresión o ansiedad con alteraciones del sueño, de manera desigual en las personas y no en todos los casos.

La vulnerabilidad está muy relacionada con la genética de cada uno. Es decir la transmisión de los caracteres heredados de padres a hijos. Esto indica que existe un componente hereditario y familiar en la enfermedad mental. En este sentido se ha comprobado que la incidencia de depresiones

## ¿Qué es la depresión y cómo puede manifestarse?

Una depresión es un conjunto de síntomas que cumple determinados requisitos diagnósticos según los criterios de clasificación internacionalmente adquiridos. Los primeros episodios en la biografía del paciente suelen ser más sencillos y controlables, con tendencia a peor respuesta terapéutica si éstos se repiten a lo largo de la vida. Tener una depresión no equivale a sentirse triste algunos días del año o de forma puntual. Se

trata de una afectación persistente del humor o estado emocional interno de la persona y del afecto o expresión externa y cambiante del contenido emocional presente. Supone una enfermedad que afecta al funcionamiento global de la persona de manera continuada y comprende la siguiente sintomatología que podemos agrupar en tres grupos: alteraciones emocionales, cognitivas y conductuales.



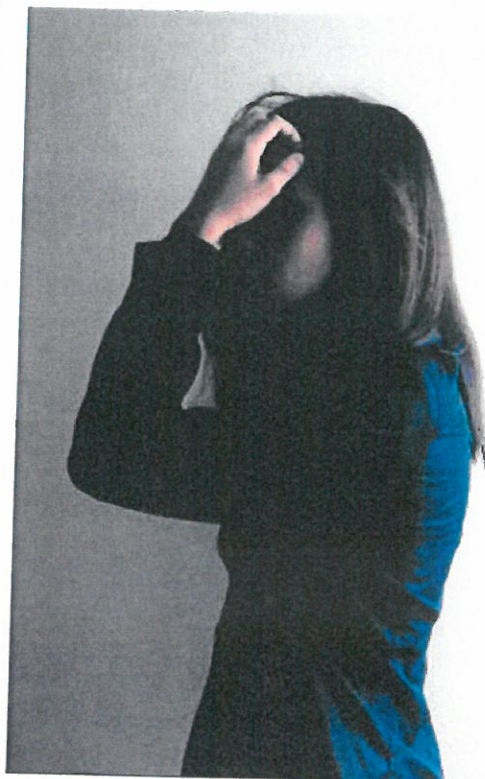
La depresión agrupa a un conjunto diverso de síntomas.

LUIS DOMINGO

## Algunas claves para comprender qué es la ansiedad

La ansiedad supone una señal de alerta frente a algo que se considera peligroso para el individuo. Se trata de un sentimiento desagradable de temor que suele acompañarse de diversas sensaciones corporales. Muchas veces la ansiedad en una respuesta normal ante situaciones de nuestra vida diaria, pero se convierte en patológica cuando no cumple una función adaptativa o su intensidad excede los límites aceptables para el individuo. Va a presentarse de forma continuada como ocurre en el caso del trastorno de ansiedad generalizada o mediante episodios recor-

tados de gran intensidad que se denominan crisis de angustia o ataques de pánico. Cuando aparece sólo en situaciones concretas, como por ejemplo montar en ascensor, entonces hablamos de ansiedad fóbica. Puede manifestarse de manera psíquica con presencia de temor, inquietud, vivencias de extrañeza, dificultades de atención o concentración, insomnio e irritabilidad. A nivel físico puede aparecer sensación de ahogo, palpitaciones, opresión torácica, malestar gástrico, contracturas, sensación de mareo, cefalea, sudoración o sequedad de boca entre otras molestias.



Medicalizar los sentimientos negativos no es favorable ni para cada persona afectada ni para la sociedad.

LUIS DOMINGO

do. La depresión afecta en España al 4%-5% de la población y en la actualidad es una de las tres primeras causas de discapacidad en el mundo. En el año 2030, según estimaciones de la Organización Mundial de Salud (OMS) se convertirá en la primera causa. Esta tendencia se debe fundamentalmente a varios factores como el incremento de la edad media en la población, el nivel de estrés y crisis económica que invade nuestra sociedad actual y el aumento de consumo de sustancias tóxicas. El Ministerio de Sanidad publicó en enero un informe sobre utilización de medicamentos antidepressivos en España durante el período 2000 a 2013 y concluyó que el uso de estos fármacos se ha incrementado en un 200%.

En relación a los trastornos de ansiedad son las enfermedades mentales más comunes y entre el 15% y el 20% de la población española sufre un episodio cada año. Además pueden asociarse en ocasiones con trastornos depresivos,

existiendo alteraciones comunes entre ambas enfermedades. Junto a las benzodicepinas, el consumo de otros fármacos hipnóticos sigue aumentando, representando un incremento del 57,4% en España durante el período 2000 a 2012, según datos de la Agencia Española del Medicamento.

Son tres los factores que influyen en este aumento progresivo del uso de psicofármacos: El primero, seguir con el tratamiento incluso cuando ya ha finalizado la fase de mantenimiento indicada por miedo a sufrir una nueva recaída y a pesar de las advertencias del médico. En segundo lugar, el paciente tiene metas muy ambiciosas que no va a lograr alcanzar con su medicación, por ejemplo la completa desaparición del estrés asociado a los problemas cotidianos de la vida general. Por último, el abuso de medicación con benzodicepinas y/o algunos hipnóticos conducen a la aparición del fenómeno de tolerancia. Esto quiere decir que el or-

ganismo de manera progresiva necesita más cantidad del fármaco para que éste sea eficaz.

En resumen debemos reflexionar sobre el hecho de que medicalizar todos los sentimientos negativos no es favorable ni para el sujeto ni para la sociedad, apreciándose en los últimos años una tendencia a tolerar menos el sufrimiento. Debemos tener en cuenta que una serie de estrategias generales de salud preventiva como consultas de forma precoz con el médico ante la primera aparición de síntomas, actividades de psicoeducación sobre el uso racional de fármacos en la población general, mayor empleo de la psicoterapia como método de tratamiento o uso de técnicas de relajación o medidas de higiene del sueño de forma profiláctica disminuirían considerablemente el consumo excesivo de psicofármacos.

La próxima entrega de 'Tú médico responde' estará dedicada al tabaquismo y se publicará el 5 de septiembre



Contenido elaborado por  
**EMERGEN ANDALUCÍA**  
Sociedad Española de  
Médicos de Atención Primaria

Patrocinado por

**VIR**

Laboratorios **VIR**, S.A.