

Canada 



# HABLEMOS SOBRE LA *depresión*



Fondo de Población de las  
Naciones Unidas - Honduras



United Nations  
**CERF**

Central  
Emergency  
Response  
Fund



# HABLEMOS SOBRE LA *depresión*



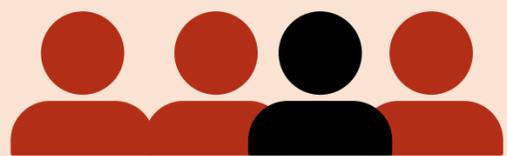
Fondo de Población de las  
Naciones Unidas - Honduras

# ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?



- Es una **enfermedad** caracterizada por constantes estado de bajo ánimo, energía y autoestima.
- Hay una pérdida de interés en actividades que normalmente se disfrutan y una incapacidad de llevar a cabo actos cotidianos.
- Es el resultado de la interacción de factores biológicos, sociales, psicológicos y situaciones adversas.

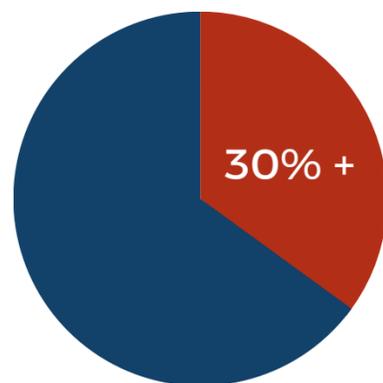
Se estima que la depresión afecta a aproximadamente 280 millones de personas a nivel mundial, sin importar su edad, raza, sexo, religión u orientación sexual



**3 de 4**

personas afectadas por depresión en países de ingreso bajo y mediano no reciben tratamiento

**Más del 30%** de la población Hondureña sufre o ha sufrido de un episodio depresivo.



La depresión es aprox. **50%** más frecuente en las mujeres que hombres

**38.6%** de personas con depresión padecen de una enfermedad crónica.



**28.6%** de la comunidad LGBTQ+ Hondureña presenta síntomas de depresión.

- Un gran porcentaje de personas con depresión tienen **ideación** o **intento suicida**.
- La depresión se suele presentar inicialmente durante los **17 - 19 años de edad**.
- Los trastornos depresivos ocasionan la más **alta tasa de discapacidad laboral** en el mundo.

- La depresión aumenta el riesgo de depender en **bebidas alcohólicas** y/o **drogas** (especialmente en los hombres), y de **desarrollar condiciones médicas**
- En las mujeres, la depresión está asociada con el **machismo**, la **violencia doméstica, sexual y/o de género, embarazos (10%)**, y con la **escasez de oportunidades**.



# MITOS VS. REALIDAD

1. **Mito:** “La depresión no es real, es tu imaginación.”

**Realidad:** La depresión es un trastorno médico complejo causado por un desequilibrio químico en el cerebro que afecta el estado de ánimo y funcionamiento de una persona.

2. **Mito:** “Es pereza.”

**Realidad:** La depresión no es pereza. En cambio, es una lucha diaria contra síntomas debilitantes que afectan la vida diaria de una persona.



3. **Mito:** “La depresión siempre se mejora por sí sola, sin necesidad de tratamiento.”

**Realidad:** Aunque algunas personas superan la depresión solas, en la mayoría de los casos requiere tratamiento como terapia o medicación, ya que sin él puede durar meses o años.

4. **Mito:** “Los niños no tienen depresión.”

**Realidad:** La depresión impacta a personas de todas las edades. En los niños, esta enfermedad se manifiesta como irritabilidad.





**5. Mito:** “La depresión se desarrolla únicamente después un evento negativo/estresante.”

**Realidad:** La depresión puede surgir por diversas causas pues es el resultado de la combinación de muchos factores. A veces no tiene causa aparente.

**6. Mito:** "La depresión es vergonzosa porque es producto de falta de voluntad y debilidad."

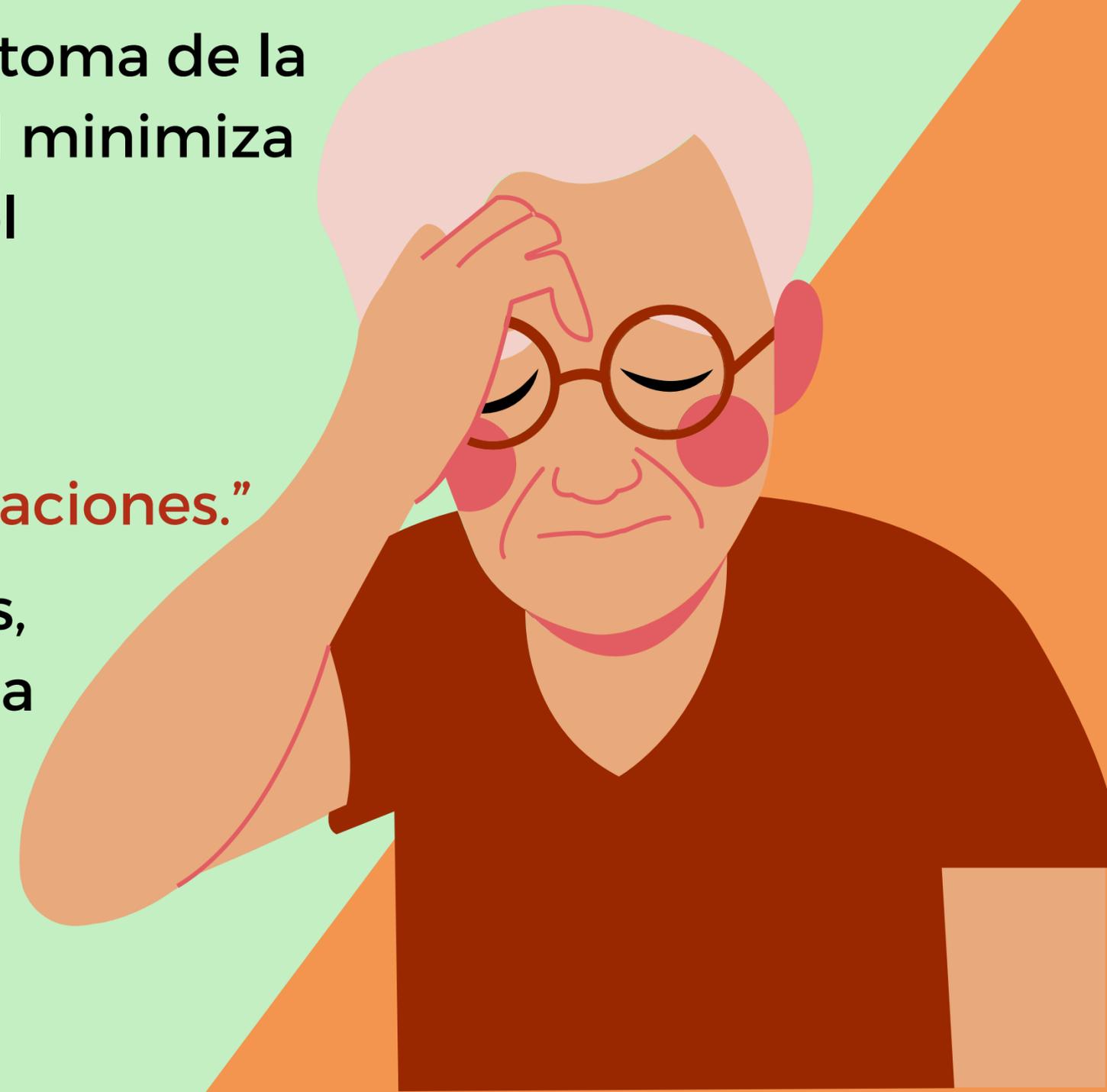
**Realidad:** La depresión es una enfermedad que merece empatía y consideración, sin reflejar el valor de la persona que lo padece.

**7. Mito:** “La depresión es sinónimo de tristeza o estado bajo de ánimo.”

**Realidad:** La tristeza es un sentimiento y síntoma de la depresión. Simplificar la depresión como tal minimiza la complejidad del trastorno y desacredita el sufrimiento de las personas afectadas.

**8. Mito:** “Es una tendencia de las nuevas generaciones.”

**Realidad:** La depresión ha existido por siglos, afectando a muchas personas a lo largo de la historia. Hoy, tiene mayor visibilidad y concientización social.



# FACTORES DE PROTECCIÓN

Condiciones que **disminuyen** la probabilidad de una persona o población a desarrollar depresión

## Resiliencia

Tener una buena educación

Realizar actividades que reduzcan el estrés

Mantener un vínculo estrecho y positivo con la familia, amigos, o personas queridas

Tener relaciones sociales positivas

Tener una red de apoyo social estable y solidaria

Involucrarse en actividades sociales

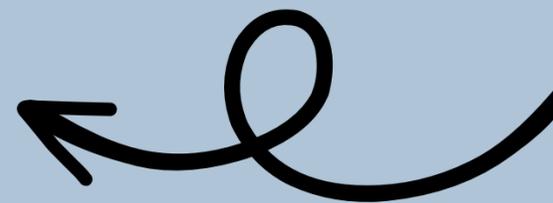
Expresar sentimientos libremente

Tener logros personales valorados socialmente

Si es religioso, involucrarse en actividades relacionadas a su religión

Mantenerse activo(a) físicamente

Condiciones que **aumentan** la probabilidad de una persona o población a desarrollar depresión



# FACTORES DE RIESGO

- Aislamiento social**
- Sentir impotencia
- Reducir interacciones y recompensas sociales
- Antecedentes traumáticos, de abuso, o de estrés significativo**
- Ser LGBTQ+
- Ser migrante
- Tener problemas crónicos de salud**
- Tener historial de embarazo adolescente y/o no deseado
- Pertenecer a un bajo nivel socioeconómico o pobreza**
- Expresar sentimientos libremente
- Conductas y actitudes desadaptativas**
- Catástrofes naturales
- Consumir alcohol y/o drogas en exceso
- Ver de manera negativa a uno mismo(a), a sus experiencias, y al futuro.
- Estar bajo constante estrés**
- Trabajar/estudiar bajo condiciones inadecuadas

# ¿QUÉ ES EL ESTIGMA?

Desaprobación



Prejuicio



Discriminación

## Causa

Suele ser causado porque muchas personas no entienden qué es la depresión y cómo afecta a las personas que la padecen

## Consecuencias

Las personas con depresión tiende a ocultar lo que siente por miedo a ser juzgada o culpada. Esto hace que les cueste más buscar ayuda y, en consecuencia, su situación empeora al sufrir en silencio.

Al combatir el estigma, podemos apoyar a personas con depresión para buscar ayuda, recibir tratamiento adecuado y recuperarse en un entorno seguro y solidario.

# SÍNTOMAS PRINCIPALES

## Emocionales

- Tristeza (irritabilidad en niños y adolescentes) la mayor parte del día.
- Sentimientos de inutilidad y/o culpa excesiva o inapropiada
- Pensamientos de muerte/suicidio recurrentes, plan o intento de suicidio

## Cognitivo

Reducción en la concentración y decisión

## General

Pérdida de interés o placer en las actividades que antes se disfrutaban

## Físicos

- Cambio considerable de peso y/o apetito
- Insomnio (dormir muy poco) o hipersomnia (dormir mucho)
- Agitación o disminución de actividad física
- Fatiga o pérdida de energía

## Emocionales

- Sentimientos de inutilidad, culpabilidad, o desesperanza
- Aislamiento
- Pérdida de deseo sexual
- Carecer de iniciativa y/o espontaneidad
- Auto-desprecio o baja autoestima
- Pesimismo
- Sentimientos de falta de sentido
- Aumento de conflictos interpersonales
- Inestabilidad emocional
- Ansiedad, tensión, y/o alta excitación o nerviosismo

## Cognitivos

- Disminución de la concentración
- Indecisión e inquietud
- Descuido de higiene personal
- Disminución de productividad

## Físicos

- Cansancio constante y pérdida de energía
- Moverse o hablar más lento
- Dolor de cabeza, mareos, o dolor general
- Dificultad para participar en la vida cotidiana

# OTROS SÍNTOMAS

# EPIISODIOS DEPRESIVOS



Momentos en los que la persona se siente realmente mal emocionalmente y donde los síntomas depresivos son tan fuertes y constantes que afectan su estado de ánimo, pensamientos y comportamiento.

Si los episodios son **constantes** y **repetitivos**, esto puede indicar un problema más severo. Si estás experimentando esto, busca ayuda psicológica para obtener un diagnóstico y el tratamiento necesario.

# CLASIFICACIÓN

| <b>Leve</b>   | <b>Moderada</b>   | <b>Grave</b>   |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Bajo estado de ánimo</li><li>• 2 o 3 síntomas de depresión más.</li><li>• No afecta el funcionamiento diario.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bajo estado de ánimo, llanto, aislamiento, y otras manifestaciones físicas.</li><li>• Recurrentes pensamientos negativos acerca de uno(a) mismo(a).</li><li>• Impacta el funcionamiento diario.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Severa baja del estado del ánimo similar a la depresión moderada</li><li>• Pérdida de interés en las actividades</li><li>• Sentimientos de desesperanza e inutilidad</li><li>• Ideación de suicidio.</li></ul> |

# TRASTORNOS DEPRESIVOS

Saber sobre los distintos tipos de depresión ayuda a detectarla a tiempo y actuar adecuadamente, lo que marca la diferencia para mejorar a largo plazo y reducir su impacto negativo en la vida de las personas afectadas, ya que los síntomas realmente **complican la forma en que alguien funciona en su vida diaria y duran al menos dos semanas.**

¡Es importante estar informados y brindar apoyo a quienes lo necesitan!



## Trastorno Depresivo Mayor

Se caracteriza por un estado de ánimo persistentemente triste o decaído (irritable en niños y adolescentes), acompañado de una pérdida de interés en actividades antes gratificantes. Los episodios depresivos deben durar al menos 2 semanas, pudiendo extenderse durante varias semanas o meses.



## Trastorno de Duelo Prolongado

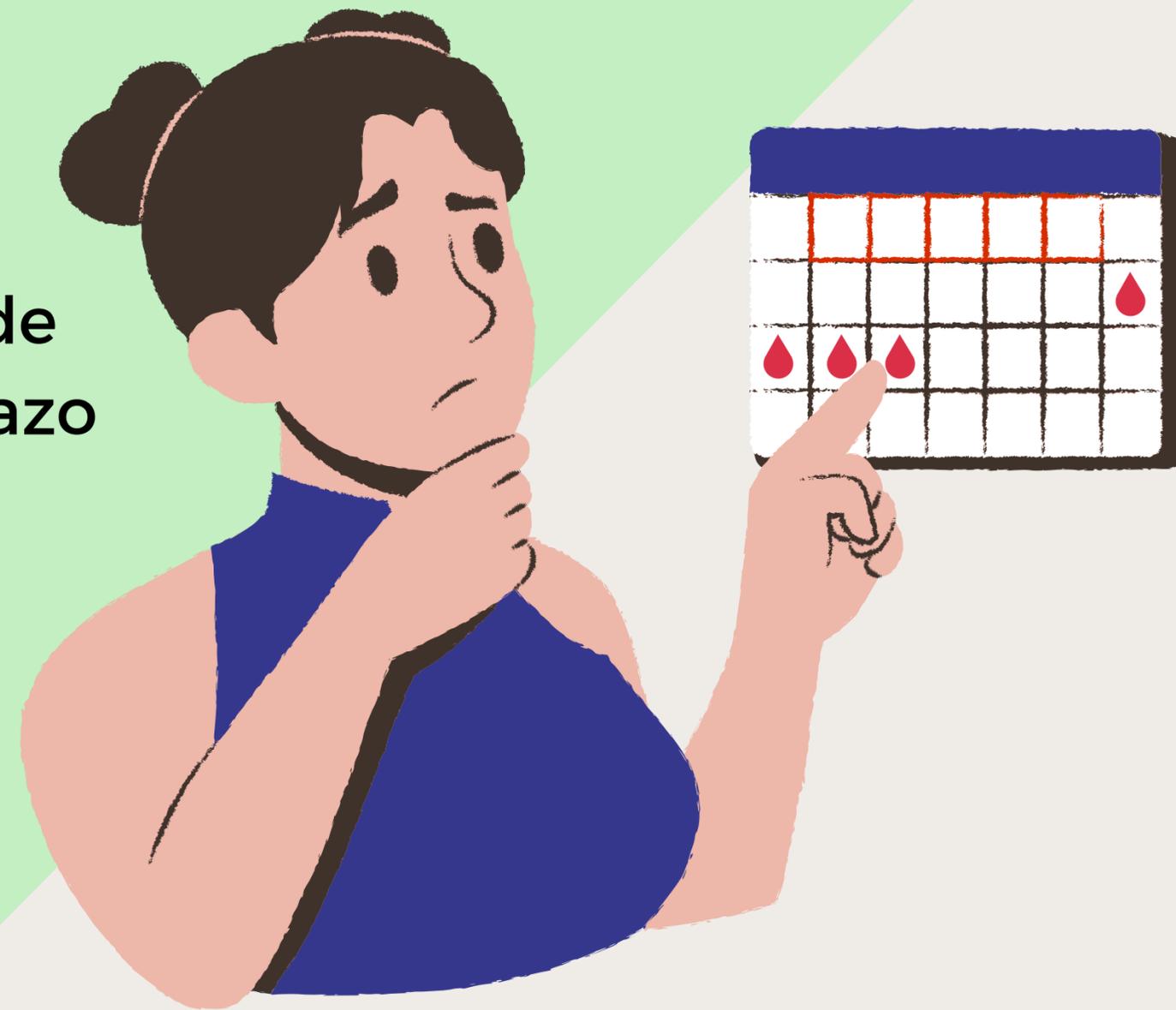
Es una tristeza persistente tras la pérdida de un ser amado asociada con los sentimientos más generales de fracaso vinculados con la depresión. Se caracteriza por un duelo incapacitante y prolongado ( $\geq 1$  año), sobrepasando normas culturales.

## Trastorno Disfórico Premenstrual

Es la presencia de síntomas depresivos la semana previa a la menstruación. Sucede en la mayoría de ciclos, pero tiende a mejorar días después del inicio del periodo y desaparece por completo alrededor de una semana después.

## Depresión Periparto

Los síntomas son similares a los del trastorno de depresión mayor y empieza durante el embarazo o en las 4 semanas después del parto. Esta depresión afecta el bienestar y funcionalidad de la madre, y puede impactar la relación madre-bebé y el bienestar infantil.



# ¿CÓMO AYUDAR A ALGUIEN QUE ESTÁ PASANDO POR UN CUADRO DE DEPRESIÓN?

- **Toma en serio las señales** y habla con la persona sobre tus preocupaciones acerca de su bienestar.
- Hazle saber que **estás ahí para él o ella**.
- **Escucha con atención y sin juzgar**. La comprensión y empatía pueden ser herramientas beneficiosa para su recuperación.
- **No ofrezcas consejos, soluciones rápidas u opiniones** a menos que la persona lo pida.
- **Valida** las experiencias y sentimientos de la persona.

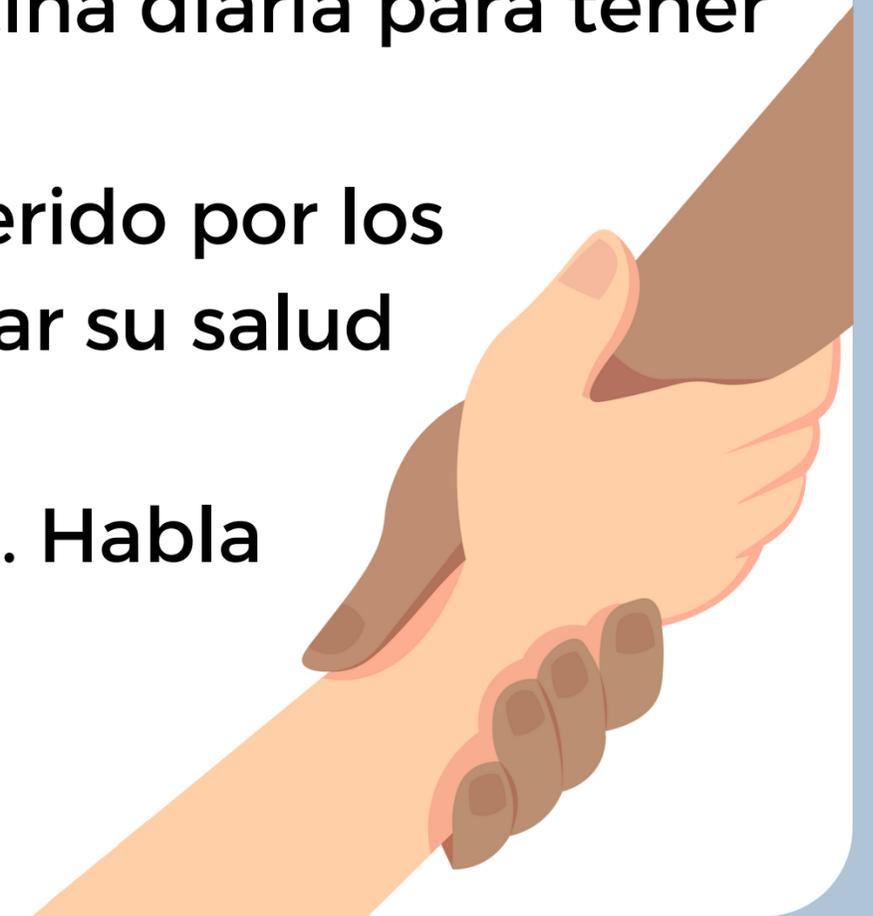


- Aliéntalo(a) a buscar **ayuda profesional**, como un proveedor de atención médica o un psicólogo.
- **Ofrece ayuda** para programar citas con un profesional de salud mental, buscar recursos adicionales y realizar actividades cotidianas difíciles.
- Anima a la persona a llevar una **vida sana**, comprendiendo las dificultades que puedan enfrentar. Si es posible, únete o proporciona alternativas para ayudarles.



- **Pasen tiempo juntos** para reducir la soledad y recordarle a la persona que tiene a alguien en quien confiar.
- Apoya con **paciencia y empatía**, evita críticas. El proceso es difícil y no lineal, pero la mejora es posible.

- **Elogia sus avances**, por más pequeños que sean, para recordar la mejora y como motivación. También elogia sus **virtudes** y **recuérdales lo importante que son para ti**.
- Ayúdale a **identificar y reducir sus fuentes de estrés**, y encontrar formas adecuadas de afrontarlos, como establecer una rutina diaria para tener un mayor sentido de control sobre su vida.
- Motiva a la persona a **adherirse al tratamiento** sugerido por los profesionales de salud para evitar recaídas y mejorar su salud mental.
- **Toma en serio los indicios o pensamientos suicidas**. Habla abiertamente sobre el tema y muestra apoyo.
- Practica el **autocuidado**.



# ¿QUÉ HACER SI ESTÁS PASANDO POR UN CUADRO DE DEPRESIÓN?

- Habla de tus sentimientos con alguien de confianza; te sentirás mejor al compartir con alguien que se preocupa por ti.
- Busca ayuda profesional local (médico, psicólogo, etc.). Recibir la asistencia adecuada mejora síntomas de depresión y ayuda a enfrentar circunstancias difíciles de manera efectiva y sana.
- Sigue realizando las actividades que te gustaban cuando te encontrabas bien.
- No te aisles. Mantén contacto con familiares y amigos.





- Mantén **hábitos regulares de alimentación y sueño.**
- **Acepta** que puedes tener depresión y **ajusta tus expectativas.** Tal vez no puedas llevar a cabo todo lo que solía hacer pero puedes dar pequeños pasos para mejorar la situación.
- **Evita o limita** la ingesta de **alcohol.**
- Si tienes pensamientos suicidas, **pide ayuda** a alguien inmediatamente.

# RECURSOS GRATUITOS



## **VER EL SOL (@VerElSolHn)**

Asistencia virtual para personas con depresión a nivel nacional. Contactar por Instagram para agendar citas.



## **TELÉFONO DE LA ESPERANZA**

Expertos especializados que responden de forma urgente y confidencial a situaciones de crisis emocionales.



## **UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HONDURAS**

Atención y orientación psicológica a través de chat en línea. Presiona “Chat en Línea.”

