



VICEPRESIDENCIA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES Y EFECTIVIDAD

BOLETIN DE LA OFICINA DE SERVICIOS ESPECIALES

13 - EDICIÓN

DICIEMBRE 2015

TEMAS DE LAS
ÚLTIMAS
EDICIONES

25 AÑOS DE
ADA

VETERANOS

DIGNIDAD Y
SALUD MENTAL



LO PRÓXIMO

RESILIENCIA:

UNA HERRAMIENTA
PARA AFRONTAR LOS
OBSTACULOS

Prevención de Depresión en las Personas con Impedimentos

No todos los impedimentos son visibles, la depresión es un ejemplo de un impedimento no visible que afecta el área social, interpersonal y familiar del individuo. Tener un impedimento no significa que la persona desarrollará depresión pero definitivamente la población con impedimento es vulnerable por los retos asociados a:

- La dificultad de acceso a los servicios
- El bajo índice de colocación en el empleo
- El aislamiento social
- El estigma social



Estadísticas

- ♦ La depresión representa un 4.3% de la carga mundial de *morbilidad, y se encuentra entre las principales causas mundiales de discapacidad (un 11% del total mundial de años vividos con discapacidad), sobre todo entre las mujeres. (*Ginebra, Foro Económico Mundial, 2011*)
- ♦ Según el Censo de los Estados Unidos 2010 que incluye la población de puertorriqueños tenemos 56.7 millones de personas con impedimentos no institucionalizadas a nivel nacional; de esa población el 2.9% son personas con depresión.
- ♦ A nivel mundial, el suicidio es la segunda causa más frecuente de muerte en los jóvenes.

Definiciones

Catatonía: inmovilidad motora, mutismo o ambas.

Alucinaciones: percepciones sensoriales que tiene el convincente sentido de ser una percepción real como no lo son, como ver personas o imágenes.

Delirios: falsa creencia basada en una incorrecta inferencia sobre una realidad externa.

Psicosis: se caracterizan por delirios, alucinaciones y trastornos del pensamiento formal.

Agitación psicomotora: excesiva actividad motora asociada con sentimientos de tensión. La actividad no es productiva y consiste en conducta como incapacidad para permanecer sentado.

Retardo psicomotor: Conducta visiblemente lenta en sus movimientos y hablar.

Signos y Síntomas

Según el Manual Diagnóstico de los Trastornos Mentales DSM V(2014) los trastornos de depresión se caracterizan por síntomas como:

- Tristeza
- Vacío
- Irritabilidad (en niños y adolescentes este síntoma es el más común)
- Pérdida de interés en las actividades que eran placenteras
- Pensamientos de muerte o ideación suicida
- Agitación o retardo psicomotor
- Disminución en la habilidad para concentrarse
- Fatiga o pérdida de energía
- Cambios en apetito
- Sentimientos de inferioridad

*De acuerdo a la severidad las personas podrían reportar síntomas como psicosis, catatonía o ansiedad.

*Los síntomas producen malestar significativo afectando el área social, ocupacional y personal.



Causas de la Depresión

- Factores económicos
- Factores médicos como enfermedades que causan dolor agudo o dolor (crónico) a largo plazo
- El Alcoholismo y la drogadicción causa supresión del sistema nervioso por lo que existe una relación con la depresión
- Historial familiar
- Experiencias de vida como los divorcios o la muerte de un ser querido
- El aislamiento social podría ser una causa común de depresión en ancianos
- Factores cíclicos como fechas relacionadas a eventos importantes, como la navidad.

El Duelo como causa de la Depresión

La muerte es parte de nuestro ciclo de vida no obstante en la cultura occidental continua siendo un tema que se dialoga con prejuicio y miedos. Según Elizabeth Kubler Ross el duelo conlleva unas etapas a superar y dentro de esas etapas está la depresión. Hay que estar claros que la fase de la depresión que surge como etapa en el duelo es natural y no representa un trastorno de salud mental como la depresión; no obstante a raíz de un proceso de duelo no resuelto una persona podría desarrollar un trastorno de depresión.

¿Qué nos hace vulnerables ante las pérdidas?


- ⇒ **La culpabilidad:** uno de las emociones más destructivas, y la mayoría de las personas la experimentamos en mayor o menor grado, tanto si es por algo que hemos hecho, como por algo que no hemos sido capaces de hacer.
- ⇒ **Fragilidad emocional:** hay momentos en la vida donde las personas experimenta varios eventos estresantes que podrían debilitar la capacidad de reestablecerse.
- ⇒ **Desorganización:** es importante que el tema de la muerte sea parte de la organización familiar y que se puedan tomar decisiones a priori para evitar que el proceso de duelo de los familiares se complique con situaciones que pudieron evitarse como; herencias y tipos de actos fúnebres.
- ⇒ **Tendencias a represión de sentimientos:** la falta de exposición de sentimientos y emociones podría traer dificultad para sobrepasar las etapas.



Qué podemos hacer...

- ⇒ Visitar a los profesionales de la salud capacitados para prevención y manejo de la depresión.
- ⇒ Fomentar un estilo de vida que genere bienestar, como realizar alguna actividad física. Existen indicios de que el ejercicio físico puede actuar como un mecanismo de freno o protección frente al desarrollo de la depresión en las personas más vulnerables. (Palenzuela, Gutiérrez y Avero, 1998)
- ⇒ Integrarse en la comunidad; si el individuo está integrado a la comunidad tendría en ésta, un grupo de apoyo. En el caso de los adolescentes es fundamental el *apoyo de los pares*, ya que este representa el grupo con quien más interactúan.
- ⇒ Disminuya las actividades estresantes mientras los síntomas estén exacerbados. La persona pudiera necesitar acomodos más específicos en el empleo o escuela cuando los síntomas estén en aumento.
- ⇒ Celebrar la vida, una actitud positiva frente a las adversidades es un factor fundamental en la prevención y manejo de la depresión.

La prevención surge del conocimiento, una persona educada tiene mayor probabilidad de identificar sus propias necesidades y buscar ayuda.



“La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.”

Van Dyke H.