

**Título:** “Cómo identificar la depresión y sus métodos de ayuda”

**Autores:** Fabrizio Arrietta ([farcorp13@gmail.com](mailto:farcorp13@gmail.com)), Luciana miranda ( [luciana1508m@gmail.com](mailto:luciana1508m@gmail.com))

**Docente a cargo:** Cirino Estefania

**Escuela:** Instituto San Pablo

**Resumen:**

En este trabajo se hará una investigación acerca de los distintos tratamientos que buscan apaciguar la depresión, evaluando su efectividad en el pasado hasta la actualidad, también las consecuencias que trae hacia el individuo que se encuentra afligido por su melancolía y cómo esto llega a afectar a parientes y vínculos cercanos día tras día. Además, se intentará demostrar la importancia de ser auxiliados por profesionales evitando que el problema llegue a una extrema dificultad. Una vez asimilado esto, mostraremos gente afectada por la depresión, dando paso al análisis del sufrimiento diario de aquellas personas. Así exhibiendo todos sus perfeccionamientos medicinales hasta la fecha, teniendo en mente asistir completamente a los necesitados y como los mismos enfrentan diariamente dicha problemática.

**¿Cómo identificar la depresión?**

En primer lugar definiremos qué es la depresión. La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de nosotros se siente de esta manera durante periodos cortos.

La depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de algunas semanas o más.

Los síntomas de la depresión pueden variar, entre ellos se encuentra:

- El estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces.
- La dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño.
- Un cambio grande en el apetito a menudo con aumento o pérdida de peso.
- Cansancio y falta de energía.
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa.
- Dificultad para concentrarse.
- Movimientos lentos o rápidos.
- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales.
- Sentimientos de desesperanza o abandono.
- Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio.

- Pérdida de placer en actividades que suelen hacerlo feliz, incluso la actividad sexual.

También recordemos que los niños pueden presentar síntomas distintos a los de los adultos. Estos cambios se pueden ver en el rendimiento escolar, el sueño y el comportamiento, si cree que su hijo podría estar deprimido vale la pena consultarlo con un proveedor de atención médica ya que, el mismo puede ayudarlo a sobrellevar la situación.

Su proveedor de atención médica puede diagnosticar a su hijo mediante cuatro medidas:

- Exploración física: es probable que el médico realice una exploración física y haga preguntas sobre su salud.
- Análisis de laboratorio el médico puede realizar un análisis de sangre llamado "hemograma completo" o analizar la glándula tiroidea para asegurarse de que funcione correctamente.
- Evaluación psiquiátrica: el profesional de salud mental realizará preguntas acerca de los síntomas, los pensamientos, los sentimientos y patrones de conducta, es posible que pida que completen un cuestionario para ayudar a responder unas preguntas.
- DSM-5: el profesional de salud mental puede utilizar los criterios que se describen en el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5.

Los síntomas provocados por la depresión pueden variar según la persona. Para determinar el tipo de depresión que se tiene, el médico puede sumar uno o más especificadores. Un especificador supone que la depresión tiene características particulares, como, por ejemplo, la depresión ansiosa.

Algunos pacientes no pueden progresar solo con un tratamiento psiquiátrico, sino que también los mismos pueden ser recetados con medicamentos. Son eficaces para la mayoría de las personas con depresión. El médico de cabecera o psiquiatra puede llegar a recetar medicamentos para aliviar los síntomas. En el caso de que sufra depresión grave, es posible que necesite una estancia hospitalaria y participar en un programa de tratamiento para pacientes ambulatorios hasta que los síntomas mejoren.

Entre los antidepresivos se encuentran inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina, antidepresivos atípicos, antidepresivos tricíclicos, inhibidores de la maniaminooxidasa (IMAO), entre otros medicamentos.

#### Del pasado a nuestra actualidad

Si bien en la actualidad es común el uso de medicamentos en los tratamientos psiquiátricos para apaciguar la depresión, en el pasado la depresión era tratada de otra forma.

En 1935, los doctores Carlyle Jacobsen y John Fulton. Procedieron a realizar experimentos quirúrgicos a chimpancés, los cuales dejaron de presentar respuestas agresivas en frente de eventos estresantes todo esto mediante la extracción del lóbulo frontal.

Egas Moniz fue un doctor que tomó referencia de esto para llevar a cabo un procedimiento controversial: la leucotomía. Él decía que la depresión se trataban de conexiones patológicas en el lóbulo frontal y por lo tanto la cura era cercenar dichas conexiones, consistía en un procedimiento relativamente fácil de realizar, un poco costoso y con “resultado inmediato”. Para realizar dicho procedimiento se inyecta alcohol al cerebro, el cual posteriormente fue reemplazado por el leucotomo.

Tanto fue su reconocimiento que se le otorgó un premio nobel en 1949. Este procedimiento tomó su impulso en el siglo XX por medio de Walter Freeman, el realizó dos cambios importantes. En primer lugar, cambió de nombre, renombrándolo como “lobotomía”. El segundo fue cambiar su procedimiento, antes era la inyección de alcohol ahora mediante un instrumento cortopunzante se inserta en el cráneo mediante un orificio en la sien para cercenar el lóbulo prefrontal. Freeman se encargó de publicitar este procedimiento por EE.UU.

Los síntomas que ocurren después de este procedimiento son la amnesia temporal (un indicativo de éxito en la cirugía), seguidos por vómitos, incontinencia urinaria, desorientación, disminución de los síntomas depresivos y cambio de personalidad. Freeman minimizó esto último diciendo que pueden ser tratados como niños. Por esto mismo es muy cuestionable las intenciones de Freeman por su interés en crear pacientes fáciles de manejar y resultados inmediatos.

Como podemos ver la cura para la depresión en aquellos tiempos es muy diferente a la actualidad para nuestra suerte, existiendo distintos enfoques acerca de cómo sobrellevar la depresión. Pero al igual que existían diferencias respecto al tratamiento de la depresión, hablemos a continuación sobre las medicinas que colaboraban a esta situación.

El primer medicamento identificado data de la década de 1950, la “Iproniazida”, fue diseñada como fármaco en contra de la tuberculosis, y se llegó a la conclusión de que serviría como antidepresivo por la reacción que tenían los pacientes luego de recibir la medicina: presentaban un efecto elevador del ánimo. Pese a que es un antidepresivo se encuentra descontinuado en gran parte del mundo por problemas de seguridad, ya que en la actualidad se ha descubierto una significativa incidencia de hepatitis.

### ¿Por qué es tan importante ser auxiliado con la depresión?

La depresión cambia nuestra actitud y llega a afectar nuestras relaciones sociales. Una vez estando en depresión tendemos a quedarnos en casa con mayor frecuencia, en lugar de socializar o hacer cosas

nuevas, este hecho puede afectar los lazos con nuestros seres queridos debido a la pérdida de contacto con ellos.

Caer en la depresión nos puede llegar a afectar de tal manera que puede llegar a considerarse el suicidio, por estar rodeado de pensamientos negativos, el pensar que no valemos nada y/o que nadie va a salir afectado por nuestro fallecimiento, en este sentido sentir que todos te olvidan puede desencadenar en acciones perjudiciales a nuestra salud.

Pero ¿Cómo entramos en depresión?, podemos relacionar este hecho en la actualidad por el uso de redes sociales (Ej: Facebook, Instagram, Twitter). Estas mismas tienen distintos usos, la exposición hacia las personas que conforman esa red, la peligrosidad que conlleva es obvia por la posibilidad de filtración sobre datos personales. Pero además existe la posibilidad de ser juzgado y es este momento en donde nacen las inseguridades. Internet es un lugar donde puede juzgarte una persona sin rostro que incluso de esta manera puede influir en tus sentimientos, pero no se limita a eso, sino que familiares o amigos pueden formar parte de esta situación tan estresante. El no sentirse parte de lo que ocurre en el medio social es síntoma de estar pasando un proceso depresivo.

Normalmente es un amigo o familiar el que llama a asociaciones, como por ejemplo ANAED (Una fundación sin ánimo de lucro), para manejar el estado del paciente incitando activamente terapias y todo tipo de investigaciones para aliviar al paciente.

Sin mencionar el malestar del depresivo y sus relaciones sociales ¿Qué sienten al estar en esta situación? Lo cierto es que no es fácil convivir con una persona en depresión, las personas pueden “dejar de ver” a la persona que antes era por su cambio de actitud.

También pueden llegar a sentirse utilizados o menospreciados. Pero recordemos que ellos sufren por igual o peor. Comprendamos su situación y tratemos de entendernos. Si la situación te sobrelleva darnos un tiempo para estabilizar nuestras emociones o pensamientos servirá para no empeorar la situación, también es importante darnos espacio para realizar actividades que nos gusten.

En nuestra opinión la depresión no es un juego, debido a que es una situación en la que se puede llegar a caer inconscientemente. Llegando a afectar de manera grave si no se trata y empeorando al paso del tiempo, aunque los avances que tenemos en la actualidad pueden llegar a apaciguar la depresión de maneras más civilizadas y con medicamentos que aseguren cierto porcentaje de seguridad. A veces los adultos obvian este tema restando la importancia del mismo cuando en realidad el 18% de la depresión aumentó en el mundo por las redes sociales, que fueron mencionadas anteriormente. Esto da paso al descuido e ignorancia, y toda esta situación se puede arreglar dándole la atención requerida a los seres que consideramos importantes.

**Bibliografía:**

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/diagnosis-treatment/drc-20356013>

<https://fundacionanaed.org/>

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://repository.urosario.edu.co/bitstream/10336/18022/1/Trabajo%2520de%2520grado%2520David%2520Garc%25C3%25ADa%2520Neme%2520FINAL%2520corregido.pdf&ved=2ahUKEwjJwb\\_25u3zAhVVK7kGHUPYAIQFnoECAUQAQ&usg=AOvVaw3w2s-81VaTJ9LorrED1VPN](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://repository.urosario.edu.co/bitstream/10336/18022/1/Trabajo%2520de%2520grado%2520David%2520Garc%25C3%25ADa%2520Neme%2520FINAL%2520corregido.pdf&ved=2ahUKEwjJwb_25u3zAhVVK7kGHUPYAIQFnoECAUQAQ&usg=AOvVaw3w2s-81VaTJ9LorrED1VPN)