



Hernández Morales Jazmín

Martínez Guillen Diego Rolando

Trastorno depresivo mayor

Psiquiatría

5°B

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de octubre del 2022

INTRODUCCION

En este ensayo hablaremos de la depresión que es caracterizado por un trastorno mental que poco ha sido estudiado de una manera clara y objetiva tema poseyente de mucha información que, en ciertas ocasiones, tiende a ser contradictoria o poco verificable y con una desagradable popularización de su término que ha dado como resultado que la gente deje tomarlo como algo serio un término que ha ido perdiendo reputación en el vocablo local debido a la poca información que se tiene de éste. Se argumentar que la depresión es debida únicamente a causas químicas como, por ejemplo, niveles bajos de serotonina, como muchos neurólogos afirman, es un error. No existen personas inteligentes o personas asesinas únicamente por causas químicas. “El aumento en los niveles de serotonina en el cerebro desencadena un proceso que con el tiempo puede ayudar a muchas personas deprimidas a sentirse mejor”, una persona con depresión tiende a dejar de hacer actividades que anteriormente eran de su agrado por el hecho de que, según su criterio, no tiene caso llevarlas a cabo, no ve una meta en ello y, por lo tanto, las abandona. Una persona que sufre depresión, por citar un ejemplo, que acostumbraba a ejercitarse puede perder las ganas de seguir realizando dicha actividad debido a los pesares, ya que, según su criterio, esto no le servirá de nada.

DESARROLLO

La tristeza es una parte natural de la experiencia humana. Las personas pueden sentirse tristes o deprimidas cuando un ser querido fallece, o cuando están atravesando un desafío de vida, como un divorcio o una enfermedad grave.

Estos sentimientos suelen ser de corta duración. Cuando alguien experimenta sentimientos persistentes e intensos de tristeza durante un tiempo prolongado, entonces puede tener un trastorno del estado de ánimo, como el trastorno depresivo mayor.

El trastorno depresivo mayor, también conocido como depresión clínica, es una afección médica significativa que puede afectar a muchas áreas de tu vida. Repercute en el estado de ánimo y el comportamiento, así como en varias funciones físicas, como el apetito y el sueño.

El trastorno depresivo mayor es una de las afecciones de salud mental más comunes en Estados Unidos. Los datos sugieren que más del 7 por ciento de los adultos estadounidenses experimentaron un episodio depresivo importante en 2017.

Algunas personas con trastorno depresivo mayor nunca buscan tratamiento. Sin embargo, la mayoría de las personas con el trastorno pueden aprender a lidiar con él y funcionar con el tratamiento. Los medicamentos, la psicoterapia y otros métodos pueden brindar un tratamiento eficaz a las personas con trastorno depresivo mayor y ayudarles a manejar sus síntomas.

Para ser diagnosticado con trastorno depresivo mayor, necesitas cumplir con los criterios de los síntomas listados en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM). Este manual ayuda a los profesionales médicos a diagnosticar afecciones de salud mental.

De acuerdo con su criterio:

debes experimentar un cambio respecto a tu funcionamiento anterior

los síntomas deben ocurrir durante un período de dos o más semanas

al menos un síntoma sería un estado de ánimo deprimido o la pérdida de interés o placer

También debes experimentar cinco o más de los siguientes síntomas en un lapso de dos semanas:

Te sientes triste o irritable la mayor parte del día, casi todos los días.

La mayoría de las actividades que alguna vez disfrutaste ya no te interesan tanto.

Pierdes o ganas peso de forma repentina, o tienes un cambio en tu apetito.

Tienes problemas para conciliar el sueño o quieres dormir más de lo habitual.

Experimentas sentimientos de inquietud.

Notas que estás más cansado de lo normal y tienes falta de energía.

Te sientes insignificante o culpable, a menudo sobre cosas que normalmente no te harían sentir así.

Se te dificulta concentrarte, pensar o tomar decisiones.

Piensas en hacerte daño o suicidarte.

No se conoce la causa exacta del trastorno depresivo mayor. Sin embargo, hay varios factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar la afección.

Una combinación de genes y estrés puede afectar la química cerebral y reducir la capacidad de mantener la estabilidad del estado de ánimo.

Los cambios en el equilibrio de las hormonas también podrían contribuir al desarrollo del trastorno depresivo mayor.

Lo siguiente también podría activar el trastorno depresivo mayor:

uso de alcohol o drogas

ciertas afecciones médicas, como el cáncer o el hipotiroidismo

tipos particulares de medicamentos, incluyendo esteroides

abuso durante la infancia

Medicamentos

Los proveedores de atención primaria a menudo comienzan el tratamiento para el trastorno depresivo mayor recetando medicamentos antidepresivos.

Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS)

Los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina son un tipo de antidepresivo que se receta con frecuencia. La acción de los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina consiste en inhibir la descomposición de la serotonina en el cerebro, lo que resulta en cantidades más altas de este neurotransmisor.

La serotonina es un químico cerebral que se cree que es responsable del estado de ánimo. Puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y producir patrones saludables de sueño.

Las personas con trastorno depresivo mayor a menudo se cree que tienen bajos niveles de serotonina. Un inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina puede aliviar los síntomas del trastorno depresivo mayor aumentando la cantidad de serotonina presente en el cerebro.

Los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina incluyen fármacos conocidos como fluoxetina (Prozac) y citalopram (Celexa). Tienen una incidencia relativamente baja de efectos secundarios que la mayoría de las personas toleran bien.

Al igual que los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, los inhibidores de la recaptación de serotonina-norepinefrina (IRNS) son otro tipo de antidepresivo que se receta con frecuencia. Estos tienen un impacto en la serotonina y la norepinefrina.

Otros medicamentos

Los antidepresivos tricíclicos y los medicamentos conocidos como antidepresivos atípicos, como el bupropión (Wellbutrin), se pueden usar cuando otros fármacos no han ayudado.

Estos medicamentos pueden causar varios efectos secundarios, como aumento de peso y somnolencia. Al igual que con cualquier medicamento, es necesario sopesar cuidadosamente los beneficios y los efectos secundarios con tu médico.

Algunos medicamentos utilizados para tratar el trastorno depresivo mayor no son seguros durante el embarazo o la lactancia. Asegúrate de hablar con tu proveedor de salud si quedas embarazada, si planeas quedar embarazada o si estás amamantando.

Psicoterapia

La psicoterapia, también conocida como terapia psicológica o terapia de conversación, puede ser un tratamiento eficaz para las personas con trastorno depresivo mayor. Implica reunirse con un terapeuta de manera regular para hablar sobre tu afección y problemas relacionados.

La psicoterapia puede ayudarte a:

adaptarte a una crisis u otro evento estresante

sustituir las creencias y conductas negativas por otras positivas y saludables

mejorar tus habilidades de comunicación

encontrar mejores maneras de hacer frente a los desafíos y resolver los problemas

incrementar tu autoestima

recuperar el sentido de satisfacción y control en tu vida

Tu proveedor de salud también puede recomendarte otros tipos de terapia, como terapia cognitiva conductual o terapia interpersonal.

Otro posible tratamiento es la terapia de grupo, que te permite compartir tus sentimientos con personas que pueden comprender por lo que estás pasando.

Cambios en el estilo de vida

Además de tomar medicamentos y participar en la terapia, tus síntomas del trastorno depresivo mayor pueden mejorar haciendo algunos cambios en tus hábitos diarios.

Come correctamente

Los alimentos nutritivos benefician la mente y el cuerpo, y aunque ningún alimento puede curar la depresión, ciertas opciones de alimentos saludables pueden ayudar a tu bienestar mental.

Considera comer alimentos que:

contengan ácidos grasos omega-3, como el salmón

sean ricos en vitaminas del grupo B, como frijoles y granos integrales

contengan magnesio, que se encuentra en nueces, semillas y yogur

Evita el alcohol y ciertos alimentos procesados

Es beneficioso evitar el alcohol, ya que es un depresivo del sistema nervioso que puede empeorar tus síntomas.

Además, ciertos alimentos refinados, procesados y fritos contienen ácidos grasos omega-6, que pueden contribuir al trastorno depresivo mayor.

Haz suficiente ejercicio

Aunque el trastorno depresivo mayor puede hacerte sentir muy cansado, es importante que te mantengas físicamente activo. Hacer ejercicio, especialmente al aire libre y con luz solar moderada, puede mejorar tu estado de ánimo y hacerte sentir mejor.

Duerme bien

Es vital dormir lo suficiente por la noche, lo que puede variar de una persona a otra, pero normalmente oscila entre 7 y 9 horas.

Las personas con depresión a menudo tienen problemas para dormir. Habla con un médico si tienes problemas para dormir o si estás durmiendo de más.

Bibliografía

ELSEVIER. (SEPTIEMBRE de 2007). Obtenido de DEPRESION MAYOR : <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-depresion-mayor-13109821>

MAYO CLINIC . (s.f.). Obtenido de Depresión (trastorno depresivo mayor): <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>