



**Nombre de alumno: Yereima Guadalupe Villagrán Tello.**

**Nombre del profesor: Abel Estrada Dichi.**

**Nombre del trabajo: Depresión y trastorno alimenticio.**

**Materia: computación básico**

**Grado: 1°**

**Grupo: Arquitectura.**

Ocosingo, Chiapas 1 de diciembre de 2022

The background is a light cream color with various watercolor splatters. At the top, there are large, irregular splatters in shades of orange and brown. On the left side, there are smaller splatters of orange and yellow. On the right side, there are more orange and yellow splatters, along with a large, dark teal splatter at the bottom right. The text is centered and written in a bold, dark blue, hand-drawn font.

# DEPRESIÓN Y TRASTORNO ALIMENTICIOS.

# DEPRESIÓN

Es una enfermedad grave y común que nos afecta física y mentalmente en nuestro modo de sentir y de pensar. La depresión nos puede provocar deseos de alejarnos de nuestra familia, amigos, trabajo, y escuela. Puede además causarnos ansiedad, pérdida del sueño, del apetito, y falta de interés o placer en realizar diferentes actividades.



- **Sexo**, las mujeres sufren dos veces más de depresión que los hombres. Aunque las razones no son claras, existen diferencias genéticas y hormonales que pueden contribuir a la depresión.
- **Antecedentes familiares**, cuando algún miembro de su familia padece de depresión severa, hay el doble de posibilidades para adquirirla. Aunque puede ocurrir en personas que no tienen parientes con depresión.
- **Uso de ciertas medicinas**, algunos medicamentos con o sin receta médica pueden causar depresión.
- **Cambios o dificultades** en la vida, tales como divorcio, jubilación, la muerte de un ser querido, pérdida del trabajo, cambio de país y estilo de vida, crecientes presiones en el trabajo o incremento en la pobreza.
- **Sentimientos de pérdida de control** sobre nuestras vidas. Aquellas personas a menudo sienten que perdieron el control y pasan mucho tiempo lamentándose por ello, tienen mayor probabilidad de desarrollar una depresión mayor.
- **Presencia de otras enfermedades** tales como cáncer, diabetes, afecciones al corazón, desórdenes hormonales, mal de Parkinson. Así como también otros trastornos mentales como la ansiedad y trastornos de la alimentación.
- **Abuso del alcohol o drogas**, cuando se tiene problemas de consumo de alcohol y otras drogas se tiene mayor probabilidad de desarrollar una depresión mayor.



# LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

Los trastornos de la alimentación, también llamados trastornos de la conducta alimentaria, son enfermedades médicas graves con una influencia biológica que se caracterizan por alteraciones graves de las conductas alimentarias. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen. Estos pueden ser signos de un trastorno alimentario.



# ¿Quién está en riesgo de tener un trastorno de la alimentación?

Los trastornos de la alimentación pueden afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género. Incluso las personas que parecen ser saludables, como los atletas, pueden tener estos trastornos y estar extremadamente enfermas. Las personas con trastornos de la alimentación pueden tener un bajo peso corporal, un peso normal o sobrepeso. En otras palabras, no se puede saber si alguien tiene un trastorno de la alimentación con solo mirarlo.



# Depresión y trastornos alimenticios.

La adolescencia es una época difícil, en la que somos vulnerables a muchos trastornos y problemas emocionales que, sin atender, pueden atentar contra nuestra formación como individuos y también contra nuestras vidas. La depresión, la anorexia, la bulimia son mucho más que nombres: son un problema de salud. Y para combatirlos mejor, debemos poder reconocerlos.

