



Mi Universidad

Infografía

Nombre del Alumno: Clara Elisa Encino Vázquez

Nombre del tema: Depresión

Parcial: IV

Nombre de la Materia: Psiquiatria

Nombre del profesora: Dra Katia Paola

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Cuatrimestre-Semestre

San Cristóbal de las Casas, Chiapas 19. 12. 2023

Bibliografía

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/depression>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

<https://www.paho.org/es/temas/depression>

HABLEMOS DE Depresión

QUE ES
LA

depresión



La depresión es un trastorno de salud mental común. Se caracteriza por una tristeza persistente y una falta de interés o placer en actividades que previamente eran gratificantes y placenteras.

¿CUALES SON LOS
Síntomas?

- Tristeza prolongada
- Problemas de concentración memoria y cansancio
- Perdida de interés
- Perdida de apetito
- Autoestima baja
- Alteraciones de sueño
- Aislamiento social
- Irritabilidad



CAUSAS

Las causas de la depresión incluyen complejas interacciones de factores sociales, psicológicos y biológicos. Diversas circunstancias de la vida, por ejemplo, adversidades en la infancia, una pérdida y el desempleo contribuyen al desarrollo de la depresión y pueden propiciarla.



¿COMO SE PREVIENE?

Asistir con un profesional de salud mental para diagnosticar y tratar depresión

- Identificar y cambiar pensamientos negativos
- Realizar ejercicios de relajación
- Incrementar actividades placenteras
- Desarrollar habilidades sociales



TRATAMIENTO

Acude con tu médico familiar para que realice el diagnóstico del tipo de depresión e indique tratamiento.

El tratamiento integral de la depresión se basa en dos acciones:

- 1) Medicamentos antidepresivos, contra ansiedad o insomnio
- 2) Tratamiento conductual:
 - Acompañamiento de familiares o amigos
 - No consumir estimulantes: cafeína, tabaco, alcohol
 - Realiza ejercicio o camina acompañado de la persona más cercana a ti
 - Toma alimentos saludable