



**Alumna:** Ana Gabriela López Gómez

**Tema:** Depresión y ansiedad.

**Nombre de la materia:** Geronto-Geriátrica

**Actividad:** Rotafolio síndromes Geriátricos

**Nombre de la profesora:** María José Hernández Méndez

**Nombre de la licenciatura:** LC. En enfermería

**Cuatrimestre:** 6 "A"

**Actividad:** 1

DEPRESIÓN

Y

ANSIEDAD

ANSIEDAD

Y

DEPRESION

Alumna: Ana Gabriela  
López Gómez

Comitan de Domínguez chiapas a  
24 de Mayo del 2025.

# Introducción

En este apartado hablaremos acerca de la depresión y la ansiedad. Suele sonar igual pero en sí son dos conceptos bastante diferentes. Conoceremos ¿Qué es?, las causas, los riesgos que conlleva cada uno de estos conceptos, síntomas y algunos cuidados. Te invito a que estudies estos dos conceptos que son bastante interesantes y sobre todo que conozcas y puedas diferenciar cada uno de los conceptos.



# Depresión

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que causa sentimientos persistentes de tristeza y pérdida de interés, afectando la vida diaria de quienes la padecen.



La depresión es conocida como trastorno depresivo mayor, es una enfermedad común y grave que afecta negativamente la manera de sentir, pensar y actuar.

Conocida como un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades.

# Ansiedad

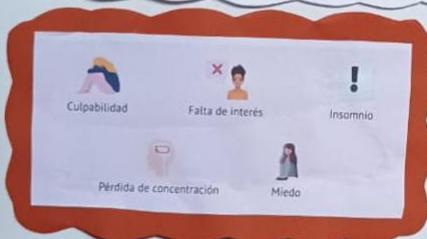
La ansiedad es un estado emocional caracterizado por una sensación de inquietud o tensión ante la anticipación de un peligro indefinido. Es un conjunto de procesos psicológicos y fisiológicos que se activan cuando se perciben peligros reales o imaginarios.



La ansiedad hace que el sistema nervioso permanezca en un estado de alta activación, de manera que se vuelve más sensible a los estímulos imprevistos.

# Causas de la ansiedad.

Las causas de la ansiedad son diversos factores psicológicos, biológicos y ambientales que pueden afectar a las personas de diferentes maneras.



## Principales causas.

- > Valoración negativa de uno mismo.
- > Creencias irracionales.
- > Experiencias traumáticas.
- > Estrés crónico.
- > Factores genéticos.
- > Desbalances químicos en el cerebro.
- > Consumo de sustancias.

## Causas de la depresión

La depresión pueden ser causadas por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.



Algunos Factores pueden ser:

- > Factores genéticos.
- > Factores fisiológicos.
- > Factores personales.
- > Factores ambientales.

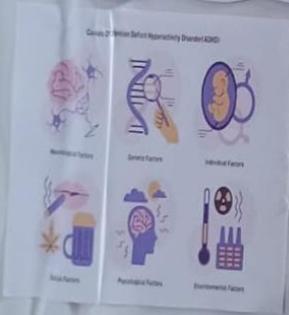
## Factores de riesgo de la ansiedad.

- > Eventos traumáticos.
- > Antecedentes familiares.
- > Estrés prolongado.
- > Causas genéticas.
- > Factores externos como situaciones de vida o adicciones también pueden contribuir a la ansiedad.



## Factores de riesgo en la depresión.

Algunos factores de riesgo pueden influir en la aparición del trastorno depresivo.



Algunos factores son:

- > Sexo.
- > Edad.
- > Estado civil.
- > Consumo de sustancias.
- > Comorbilidad.
- > Factores sociales.
- > Factores genéticos.
- > Factores psicológicos.

## Síntomas de la ansiedad.

Los síntomas de la ansiedad pueden incluir nerviosismo, palpitaciones, dificultad para concentrarse y problemas para dormir.



Síntomas comunes.

- > Sensación de nerviosismo.
- > Preocupación excesiva.
- > Aumento de ritmo cardíaco.
- > Dificultad para concentrarse.
- > Fatiga.
- > Problemas para dormir.
- > Irritabilidad.
- > Temblores o sudoración.

## Síntomas de la depresión.

Los síntomas de la depresión pueden incluir tristeza persistente, pérdida de interés en actividades, sentimientos de inutilidad y cambios en el sueño o el apetito.

### Síntomas comunes.

- Estado de ánimo depresivo.
- Pérdida de interés o placer.
- Sentimientos de inutilidad o culpa.
- Baja autoestima.
- Cambios en el sueño.
- Cambios en el apetito.
- Fatiga.
- Pensamientos suicidas.



## Cuidados de enfermería ansiedad.

- > Técnica de relajación.
- > Apoyo emocional.
- > Asegurar un ambiente seguro.
- > Apoyo familiar.



## Cuidados de enfermería de depresión.

- > Promoción de la Seguridad.
- > Apoyo emocional y psicoterapia.
- > Apoyo social y familiar.
- > Promoción de la salud y el bienestar.
- > Manejo de la ansiedad y el estrés.



## Conclusión.

Apartir de estos temas conocimos que la depresión es un trastorno de tristeza que presenta el ser humano. esto sucede cuando el estado de animo es depresivo ya sea porque se encuentra pasando una situación difícil como una perdida de un ser querido o quizás porque no se sienta eficiente hacia las demas personas.

La ansiedad se dice que es un estado emocional donde un individuo presenta alguna sensación de inquietud estas personas suelen ponerse muy nerviosas esto provoca que muchos individuos se coman las uñas o quizás siempre esten moviendo los pies, esto es debido a la ansiedad que se genera emocionalmente.