

**SEXTO SEMESTRE GRUPO A**

**ESTRÉS Y ANCIEDAD**

**MATERIA: PALIATIVA**

**CATEDRATICO: DR. ROMEO ANTONIO  
MOLINA ROMÁN**

**ALUMNO:  
PABLO ADOLFO JIMENEZ VAZQUEZ**

## RESUMEN DE ESTRÉS Y ANCIEDAD

La **depresión** se caracteriza por tristeza profunda y pérdida de interés, mientras que la **ansiedad** se enfoca en la preocupación y el miedo ante el futuro, aunque ambos son trastornos diferentes que a menudo coexisten. Los síntomas incluyen cambios en el estado de ánimo, el apetito y el sueño, falta de energía y concentración, y pueden afectar significativamente la vida diaria. Se tratan con psicoterapia, medicamentos, cambios en el estilo de vida y apoyo social, siendo crucial buscar ayuda médica profesional para un diagnóstico y tratamiento tempranos, ya que estas afecciones son tratables y la intervención temprana mejora el pronóstico.

### Diferencias clave

- **Enfoque:**La depresión se centra en el pasado (tristeza, pérdida, culpa), mientras que la ansiedad se enfoca en el futuro (miedo a lo que podría pasar).
- **Estado de ánimo:**La depresión se asocia con la tristeza y la falta de disfrute, y puede fluctuar a lo largo del día. La ansiedad genera nerviosismo y temor, y el estado de ánimo puede ser más estable.
- **Sensación principal:**La emoción predominante en la depresión es la tristeza, y en la ansiedad es la preocupación.

### Síntomas

Ambos trastornos pueden presentar síntomas similares, como dificultad para dormir o comer, cambios de peso, falta de concentración y baja energía. Sin embargo, otros síntomas específicos son:

- **Depresión:**Pérdida de interés en actividades, sentimientos de culpa, aislamiento y, en casos graves, ideas de suicidio.
- **Ansiedad:**Nerviosismo, preocupación constante, y en algunos casos, ataques de pánico, como dificultad para respirar y mareos.

### Tratamiento y manejo

- **Psicoterapia:**Terapia conversacional, como la terapia cognitivo-conductual, que ayuda a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos.
- **Medicamentos:**Los antidepresivos y otros medicamentos pueden ser recetados para manejar los síntomas.

- **Estilo de vida:** Realizar ejercicio regularmente, mejorar los hábitos de sueño, reducir el estrés y buscar apoyo social son fundamentales para la recuperación.
- **Evitar:** Consumir alcohol, tabaco o drogas recreativas puede empeorar los síntomas e interferir con el tratamiento.

### **Importancia de buscar ayuda**

Si experimentas sentimientos intensos y persistentes de tristeza o ansiedad que afectan tu vida diaria, busca ayuda médica profesional. La depresión y la ansiedad son afecciones tratables; el diagnóstico y la intervención tempranos aumentan significativamente las posibilidades de recuperación y te permiten retomar tu vida, sentirte pleno y disfrutar de tus actividades.