



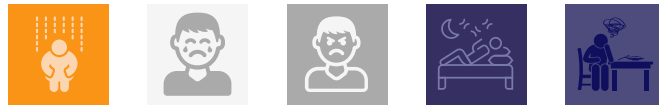
trastornos depresivos



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.



La depresión es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades.



trastorno depresivo mayor (depresión)

- También denominada «trastorno depresivo mayor» o «depresión clínica», afecta los sentimientos, pensamientos y comportamiento de una persona, y puede causar una variedad de problemas físicos y emocionales. Es posible que tengas dificultades para realizar las actividades cotidianas y que, a veces, sientas que no vale la pena vivir.
- Más que solo una tristeza pasajera, la depresión no es una debilidad y la persona no puede recuperarse de la noche a la mañana de manera sencilla. La depresión puede requerir tratamiento a largo plazo. Pero no te desanimes. La mayoría de las personas con depresión se sienten mejor con medicamentos, psicoterapia o con ambos.
- Si bien la depresión puede producirse solamente una vez en la vida; por lo general, las personas tienen varios episodios de depresión. Durante estos episodios, los síntomas se producen durante gran parte del día, casi todos los días y pueden consistir en:
 - Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza.
 - Arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración, incluso por asuntos de poca importancia.
 - Pérdida de interés o placer por la mayoría de las actividades

- habituales o todas, como las relaciones sexuales, los pasatiempos o los deportes.
- Alteraciones del sueño, como insomnio o dormir demasiado.
- Cansancio y falta de energía, por lo que incluso las tareas pequeñas requieren un esfuerzo mayor.
- Falta de apetito y adelgazamiento, o más antojos de comida y aumento de peso.
- Ansiedad, agitación o inquietud.
- Lentitud para razonar, hablar y hacer movimientos corporales.
- Sentimientos de inutilidad o culpa, fijación en fracasos del pasado o autorreproches.
- Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas.
- Pensamientos frecuentes o recurrentes sobre la muerte, pensamientos suicidas, intentos suicidas o suicidio.
- Problemas físicos inexplicables, como dolor de espalda o de cabeza.



trastorno depresivo persistente

- El trastorno depresivo persistente es un tipo de depresión crónica continua. Es posible que te sientas triste y vacío/a, que pierdas interés en las actividades de la vida diaria y seas improductivo. Puede que tengas baja autoestima, te sientas un fracasado/a y que no tengas esperanzas. Estos sentimientos duran años y pueden interferir con tus relaciones, escuela, trabajo y actividades de la vida diaria.
- Si tienes un trastorno depresivo persistente, quizás te resulte difícil estar animado o animada incluso en momentos felices. Tal vez te describan como una persona melancólica, que se queja constantemente o que es incapaz de divertirse. El trastorno depresivo persistente no es tan grave como la depresión mayor, pero tu estado de ánimo deprimido puede ser leve, moderado o grave.
- Los síntomas generalmente aparecen y desaparecen durante varios años. La intensidad de los síntomas puede cambiar con el tiempo, pero no suelen desaparecer durante más de dos meses seguidos. Además, puede haber episodios de depresión mayor mientras se presenta el

- trastorno depresivo persistente o antes.
- Los síntomas pueden causar problemas importantes en la vida e incluir:
 - Tristeza, desánimo o sensación de vacío.
 - Pérdida de interés en las actividades cotidianas.
 - Cansancio y falta de energía.
 - Baja autoestima, autocrítica o sensación de incapacidad.
 - Problemas para pensar con claridad y tomar decisiones.
 - Dificultad para hacer las tareas en tiempo y forma.
 - Enojo, impaciencia o ira con facilidad.
 - Evitación de actividades sociales.
 - Sentimientos de culpa y angustia por el pasado.
 - Falta de apetito o tendencia a comer en exceso.
 - Problemas para dormir.
 - Desesperanza.

El trastorno depresivo persistente es un tipo de depresión crónica continua. Es posible que te sientas triste y vacío/a, que pierdas interés en las actividades de la vida diaria y seas improductivo.



Fuente:
 1. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>
 2. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/persistent-depressive-disorder/symptoms-causes/syc-20350929>
 3. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/premenstrual-syndrome/expert-answers/pmsd/faq-20058315>
 4. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/complicated-grief/symptoms-causes/syc-20360384?text=El%20complicado%20como%20la%20p%C3%A9rdida%20de%20ser%20querido>
 5. Comunicado CEVECE No. 009, fecha: 12/01/2024.

El trastorno disfórico premenstrual es una extensión grave, a veces incapacitante, del síndrome premenstrual.



trastorno disfórico premenstrual

- El trastorno disfórico premenstrual es una extensión grave, a veces incapacitante, del síndrome premenstrual. A pesar de que el síndrome premenstrual y el trastorno disfórico premenstrual tengan síntomas físicos y emocionales, causa cambios extremos en el estado de ánimo que pueden afectar a la vida diaria y dañar las relaciones.
- En este trastorno y el síndrome premenstrual, los síntomas generalmente comienzan entre siete y 10 días antes de que comience tu período y continúan durante los primeros días de tu período. Pueden causar hinchazón, sensibilidad en los senos y cambios en los hábitos de alimentación y del sueño.
- Sin embargo, en el trastorno disfórico premenstrual se destaca al menos uno de los siguientes síntomas emocionales y conductuales:
 - Tristeza o desesperanza.
 - Ansiedad o tensión.
 - Mal humor extremo.

- Irritabilidad o ira marcadas.
- La causa del trastorno disfórico premenstrual no está clara. La depresión y la ansiedad subyacentes son síntomas comunes durante este periodo, por lo que es posible que los cambios hormonales que desencadenan un período menstrual empeoren los síntomas de los trastornos del estado de ánimo.
- El tratamiento del trastorno disfórico premenstrual está dirigido a prevenir o minimizar los síntomas y puede incluir lo siguiente:
 - Antidepresivos.
 - Píldoras anticonceptivas.
 - Suplementos nutricionales.
 - Remedios a base de hierbas.
 - Dieta y cambios en el estilo de vida.



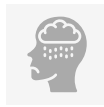
Perder a un ser querido es una de las experiencias más angustiosas y, desafortunadamente, frecuentes que enfrentan las personas.

trastorno de duelo prolongado

- Perder a un ser querido es una de las experiencias más angustiosas y, desafortunadamente, frecuentes que enfrentan las personas. La mayoría de las personas que padecen una aflicción y un duelo normal atraviesan un período de dolor, aturdimiento, e incluso culpa e ira. Gradualmente estos sentimientos se alivian, y es posible aceptar la pérdida y seguir adelante.
- Para algunas personas, los sentimientos de pérdida son debilitantes y no mejoran, incluso con el paso del tiempo. En duelos complicados, las emociones dolorosas duran tanto y son tan intensas que te resulta difícil recuperarte de la pérdida y continuar con tu propia vida.
- Cada persona tiene su propia forma de afrontar la experiencia del duelo. El orden y la duración de estas etapas pueden variar según la persona para:
 - Aceptar la realidad de tu pérdida.
 - Permitirte sentir el dolor de tu pérdida.
 - Adaptarte a una nueva realidad en la cual la persona fallecida ya no está presente.
 - Tener otras relaciones.

- Los signos y síntomas del duelo complicado pueden ser los siguientes:
 - Tristeza profunda, dolor y pensamientos constantes acerca de la pérdida del ser querido.
 - Falta de concentración en cuestiones que no sean la muerte del ser querido.
 - Atención extrema a los recuerdos del ser amado o la anulación excesiva de los recuerdos.
 - Deseo o añoranza intensos y persistentes por la persona difunta.
 - Problemas para aceptar la muerte.
 - Entumecimiento o distanciamiento.
 - Resentimiento por la pérdida.
 - Sentimiento de que la vida no tiene sentido ni propósito.
 - Falta de confianza en otros u otras.
 - Incapacidad para disfrutar la vida o para recordar las experiencias positivas vividas junto con tu ser querido.

Prácticamente cuatro de cada 100 personas en el mundo (3.8%) padecen depresión en algún momento de su vida, incrementando la posibilidad de riesgo a mayor edad, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).



en México

- Prácticamente cuatro de cada 100 personas en el mundo (3.8%) padecen depresión en algún momento de su vida, incrementando la posibilidad de riesgo a mayor edad, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- En todo el mundo, más del 10% de las embarazadas y de las mujeres que acaban de dar a luz experimentan depresión. Cada año se suicidan más de 700,000 personas. El suicidio es la cuarta causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años.
- En México la tasa es 4 veces mayor, es decir, el 16.5% de las y los mayores de 20 años presentan síntomas depresivos; uno de cada cuatro adolescentes está en riesgo de padecer depresión alguna vez en su vida o ya ha pasado por trastornos psicológicos por consumo de sustancias psicoactivas.
- En México, 34.85 millones de personas han experimentado algún episodio depresivo en su vida, de los cuales, 20.37 millones han sido mujeres, lo que representa 58.45%, en comparación con 41.54% de los hombres, al sumar 14.48 millones, de acuerdo con el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI). En el país, la depresión ocupa el

primer lugar de discapacidad para las mujeres y el noveno para los hombres, lo que significa la pérdida de años de vida saludables para ellos, pues reduce su funcionamiento y desarrollo, ya que abandona ámbitos de su vida.

- En el Estado de México a la Semana Epidemiológica 52 (24 al 30 de diciembre del 2023) del Boletín Epidemiológico del Instituto de Salud del Estado de México (ISEM), se reportó un aumento de casos de Depresión del 14.2% con respecto al 2022, al tener 15,682 casos nuevos, de los cuales 4,907 (31.3%) fueron en el género masculino y 10,775 (68.7%) en el género femenino; representando el padecimiento número 17 con una incidencia de 82 por cada 100,000 habitantes.
- Se presenta en las 19 Jurisdicciones Sanitarias un comportamiento muy similar al Nacional del año 2023 con respecto al año 2022, registrando un aumento en la Jurisdicción Tlaxtepec de 37.4% casos, Jurisdicción Ecatepec 22.8% casos, Jurisdicción Cuautitlán 14.1% casos, Jurisdicción Naucalpan 10.3% casos, Jurisdicción Toluca 0.2% casos y solo en la Jurisdicción Amecameca presunto 9.2% menos casos.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

