

□

Depresión

Definición

Etimología. El vocablo depresión proviene del latín depressio, -onis: hundimiento.

Es un síndrome caracterizado por decaimiento del estado de ánimo, disminución de la capacidad de experimentar placer y de la autoestima.

Se acompaña de alteraciones en la conducta, el pensamiento y actividad motora de intensidad variable según la personalidad del individuo; repercusiones sobre la calidad de vida y el desempeño socio ocupacional.

La depresión es una entidad clínica muy frecuente. Se calcula que un 10% de la población presenta este cuadro bien diferenciado. Es mas frecuente que otras enfermedades medicas tan comunes como la diabetes, por ejemplo.

En la actualidad su incidencia tiende a aumentar, sobre todo los trastornos depresivos de origen ambiental o social.

Se ha correlacionado con la creciente tecnificación que conlleva la vida moderna y con los aspectos negativos de la excesiva urbanización a los que tienen que enfrentarse los habitantes

de los grandes núcleos de población.

Etiología

Los factores etiológicos son múltiples:

-Biológicos. Disminución de la catecolamina y de la serotonina (sustancias llamadas neurotransmisoras generadas en el SNC).

-Genéticos. Es 2 a 6 veces mayor la incidencia en parientes de primer grado.

-Predomina en mujeres.

-Incidencia del estado civil.

-Educación.

-Nivel socio- económico. Esta esta en relación inversa a la clase social del individuo.

-Personalidad previa, acontecimientos de la vida (historia personal traumática, abuso infantil).

-Enfermedades crónicas.

La depresión puede ser:

-Reactiva.

-Endógena u orgánica.

-Atípica.

En esta página desarrollaremos únicamente la depresión reactiva, ya que las otras formas son exclusivamente de tratamiento psiquiátrico.

Cuadro Clínico

El eje nuclear afectivo de la depresión es la tristeza vital y profunda que envuelve al paciente hasta afectar todas las esferas de sus relaciones intra e interpersonales. En este tipo de depresión hay desencadenantes tales como fallecimiento de un familiar, infortunio económico,

divorcio, mudanza, etcétera.

La evolución es variable para cada individuo.

Síntomas:

Profunda tristeza con sentimiento de desesperanza.

-Perdida de interés frente a las tareas habituales.

-Trastornos de ansiedad.

-Insomnio de la libido.

-Mejora en horas de la tarde.

Diagnostico

Clínico psiquiátrico y de laboratorio.

Tratamiento Complementario

Higiénico

Evitar la ingesta de alcohol y de sustancias excitantes como el café y el tabaco.

Higiene del sueño.

Psicoterapia y técnicas de relajación.

Sintomatológico

Jugo de Aloe/ Aloe Vera Gel, 120 ml/día en 2 tomas (ajustar según evolución, mantenimiento una dosis mínima de 90 ml/día).

Jalea Real /Royal Jelly, 1 comprimido cada 8 horas.

Polen de abeja /Bee Pollen, 1 comprimido cada 8 horas.

Omega 3/ Artic Sea Súper Omega 3, 1 comprimido cada 8 horas.

Te de Aloe / Aloe Blossom Herbal Tea, 3 litros por día

Se destaca que en esta patología debe intervenir el equipo de salud mental para una correcta evaluación clínica, terapéutica y evolutiva.