

OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Sabremos qué es la depresión, cuáles son sus síntomas y cómo atenderla.
- Conoceremos los daños que causa el cigarro al fumador y a quienes lo rodean.
- Reflexionaremos acerca del efecto de las adicciones (al cigarro, al alcohol, a la comida, etcétera) en la salud mental.
- Compartiremos estrategias para promover nuestra salud mental.

SESIÓN 12

Disfruta de la vida con bienestar emocional



¿Qué es la depresión?

A pesar de que la depresión puede presentarse en personas de todas las edades y grupos sociales, hay ciertos grupos que son afectados más que otros. Por ejemplo, la depresión es dos veces más común entre las mujeres que entre los hombres.

La depresión se presenta como un trastorno del estado de ánimo que a menudo coexiste con otras situaciones de salud mental o física, tales como la ansiedad y diabetes. El sufrimiento que resulta de la depresión clínica no solamente afecta al individuo sino también a su familia y amistades.



La depresión es una condición que afecta nuestro modo de pensar y de sentir. Los síntomas más comunes son: un estado emocional de tristeza profunda, pesimismo, sentimientos de que uno no vale nada, culpabilidad, desgano, irritabilidad, miedo o enojo excesivo, ansiedad. En casos de depresión, estos síntomas duran más de dos semanas.

Casi todas las personas hemos sentido emociones similares en algún momento de nuestras vidas por distintas circunstancias:

- La muerte de un ser querido.
- Pérdida de empleo o propiedades.
- Separación o término de una relación amorosa.
- Cambio de ciudad.
- Periodos prolongados de estrés o agotamiento físico.
- Como reacción a una enfermedad, accidente o debido al abuso de sustancias nocivas para la salud.
- Por jubilación o retiro.
- O por cambios fisiológicos relacionados con la menstruación, parto o menopausia.

La depresión difiere de la tristeza o angustia normal en duración e intensidad. La depresión no es un estado de ánimo “pasajero” que depende de la voluntad, ni es una señal de debilidad personal. Las personas que tienen depresión necesitan ayuda para recuperarse.

A pesar de que los síntomas pueden durar semanas, meses o años sin tratamiento, las personas con depresión pueden recuperarse con un tratamiento adecuado, el cual puede incluir psicoterapia, grupos de ayuda mutua, o medicamento psiquiátrico, supervisado siempre por un(a) profesional de la salud mental.

¿Cuáles son los síntomas de depresión que hay que buscar?

FÍSICOS	Cambio en hábitos de dormir	Tienes problemas para dormir, te despiertas seguido durante la noche, quieres dormir más de lo común, incluso durante el día.
	Cambio en hábitos alimenticios	Apetito reducido, pérdida de peso sin régimen, o más apetito y aumento de peso.
	Pérdida de energía, fatiga	Te sientes cansado/a todo el tiempo.
	Sentimientos de inquietud	Sientes ansiedad todo el tiempo y no puedes estar quieto/a.
	Libido disminuida	Pérdida de interés en el sexo o la intimidad.
	Síntomas físicos persistentes	Incluye dolores de cabeza, dolores crónicos, estreñimiento u otros problemas digestivos que no responden al tratamiento.
	Accidentes frecuentes	Lesiones no intencionales, contusiones.
EMOCIONALES	Pérdida de interés en actividades cotidianas	Pérdida de interés en hacer cosas que antes disfrutabas.
	Estado de ánimo deprimido	Estás constantemente triste, sientes ansiedad, irritabilidad o sensación de “vacío”.
	Pesimismo, desesperación	Sientes que nada está bien.
	Aislamiento o retiro	Deseo de alejarse de todo y de todos.
	Culpabilidad, sentimiento de inutilidad	Sientes que nunca haces nada bien; culpabilidad inapropiada.
	Tristeza matutina	Te sientes peor en la mañana que en el resto del día.




MENTALES	Enojo excesivo	Discusiones frecuentes o irritabilidad. Te enojas por cosas que antes no te afectaban.
	Descuido personal	Crees que no vale la pena cuidar tu cuerpo, tu higiene o tu arreglo personal.
	Menos concentración y menos habilidad para prestar atención	No puedes ver TV ni leer porque otros pensamientos o sentimientos se interponen.
	Confusión, mala memoria	Menor capacidad para recordar las cosas.
	Proceso lento de pensamiento	Dificultad para tomar decisiones.
	Pensamientos de suicidio	Quieres morirte; piensas o planeas formas de hacerte daño.



Yo importo

y merezco disfrutar de la vida,
por eso me doy tiempo
para mí misma/o



Cómo el hábito de fumar puede causar daño



Los cigarrillos pueden causar serios problemas de salud:

Ataque al corazón y derrame cerebral

- Alrededor de 80 a 90 por ciento de los ataques al corazón están relacionados con el hábito de fumar.
- Un año después de dejar de fumar, el riesgo de tener un ataque al corazón se reduce a menos de la mitad.

Cáncer

- Si fumas, tienes mayor riesgo de desarrollar cáncer de vejiga, estómago, útero y pulmón.
- Alrededor de 80 a 90 por ciento del cáncer de pulmón tiene su causa en el hábito de fumar.
- El número de muertes por cáncer en los hombres que fuman cigarrillos es dos veces más alto que el de los no fumadores.
- Los hombres que fuman tienen una probabilidad 22 veces mayor de desarrollar cáncer de pulmón que los no fumadores; las mujeres que fuman tienen una probabilidad 12 veces mayor.

El hábito de fumar y el humo de segunda mano pueden causar:

- Serias enfermedades respiratorias, como enfisema y bronquitis crónica.
- Más resfríos (catarros), dolor de garganta e infecciones de las vías respiratorias.
- Ataques de asma.

El hábito de fumar daña a los bebés y a los niños:

- Cada vez que una mujer embarazada fuma, aumenta la frecuencia de los latidos del corazón del bebé.
- Cuando una mujer embarazada fuma, el bebé recibe menos oxígeno.
- El peso al nacer de los bebés de fumadoras es menor que el de los hijos de madres que no fuman.
- Si la madre fuma es más probable que el niño nazca muerto.
- Los bebés cuyas madres fuman tienen mayor riesgo de morir de síndrome de muerte infantil repentina.
- Las sustancias químicas dañinas pasan a través de la placenta y directamente a la sangre del bebé.
- Si la madre sigue fumando después de nacido el bebé, éste puede tener más resfríos, infecciones de oído, bronquitis, neumonía y asma.
- Los bebés expuestos al humo lloran, estornudan y tosen más que los bebés que no están expuestos al humo.
- Los niños que crecen en un hogar con fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.

Algunos efectos muy desagradables por fumar son:

- Manchas amarillas en los dientes y los dedos.
- Mal aliento.
- Encías enfermas.
- Arrugas prematuras de la piel.

El costo de fumar 1 paquete por día* durante...

1 semana = \$210 =



Disco compacto

1 mes = \$900 =



Microondas

6 meses = \$5,400 =



Mini split 1 ton. e instalación

1 año = \$10,800 =



Televisión de pantalla plana 42"

2 años = \$21,600 =



Lap top

3 años = \$32,400 =



Vacaciones soñadas para la familia

4 años = \$43,200 =



Enganche para un auto

*Basado en el precio de un paquete de cigarrillos que cuesta \$30 pesos.



Mis notas de la Sesión 12:

Lined area for taking notes, consisting of 20 horizontal lines.