

Transcripción de audio

Doceava publicación: **La Depresión y el estrés “Más que un estado de tristeza”**

Reciba mi más cordial saludo,

Prosiguiendo con el programa formativo "Acerca del Estrés"; en esta publicación desarrollaremos el tema La depresión y el estrés.

Estar deprimido es más que un estado de tristeza, ya que la depresión es el resultado de la interacción de múltiples factores biológicos, psicológicos y sociales que modifican las pautas de neurotransmisión entre los hemisferios cerebrales y el sistema límbico del cerebro; por ende no existe una causa única para la depresión.

Esto se refleja en la variedad de síntomas que puede presentar una persona con depresión, siendo los más frecuentes:

1. Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o vacío; de desesperanza y/o pesimismo; y, de culpa, inutilidad y/o impotencia.
2. Irritabilidad e inquietud.
3. Pérdida de interés en las actividades o pasatiempos que antes se disfrutaba.
4. Fatiga, cansancio y falta de energía.
5. Dificultad para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones.
6. Cambios en los patrones de sueño; ya sea insomnio, despertar muy temprano o dormir demasiado.
7. Comer excesivamente o perder el apetito.
8. Dolores y malestares persistentes, como dolores de cabeza, espalda o problemas digestivos.
9. Pensamientos negativos recurrentes.

Por su parte, el estrés es un factor importante para que el estado depresivo se genere, y este estado depresivo no puede separarse de los cambios bioquímicos que se

producen con el estrés; asociado todo eso al eje hipotálamo - hipofisariocórtico - suprarrenal (glándulas), con alteraciones en el equilibrio del funcionamiento del cuerpo, incluida la función cerebral.

Además, al mismo tiempo que aumenta el estrés negativo, disminuyen las defensas del cuerpo; lo cual es muy similar a lo que ocurre en la depresión, dando lugar a la manifestación de otras enfermedades.

Existen enfermedades que pueden presentarse antes de la depresión, otras pueden causar la depresión; y otras tantas pueden ser el resultado de ésta. Por ejemplo: Los trastornos de ansiedad, la dependencia del alcohol y otras sustancias, las enfermedades cardíacas, la enfermedad de Parkinson, el cáncer y la diabetes.

Reitero, la depresión es más que un estado de tristeza.

Muchas gracias.