

## Rutas de atención para la prevención de la ansiedad y depresión

- Asistir al centro de salud inmediato dado el caso de que se presente una crisis que no pueda ser contenida
- Acudir con personal calificado para la intervención adecuada de la problemática
- Tener completa disposición para escuchar y brindar la ayuda necesaria en el momento de la crisis
- Incentivar a la persona a intentar no cesar con sus actividades cotidianas
- Brindar el apoyo suficiente posterior a la crisis

Cuidar de todos es un compromiso con la vida, sea responsable y acuda al llamado de ayuda, su intervención podría brindar múltiples soluciones a una persona que se encuentra atravesando por estos problemas.

Con relación a lo anterior, es importante que conozca las diferencias entre los dos trastornos y sobre todo las rutas de acción, por lo que esta información puede servir de ayuda a la hora de evidenciar una persona con posible depresión y ansiedad



## ¿Qué debo hacer?

Servicio de psicología progresar



Cl. 49B #68-38, Laureles - Estadio, Medellín,  
Laureles, Medellín, Antioquia

<https://centrorehabilitacionprogresar.com/nosotros>

## ¿Qué debo hacer? Ansiedad, depresión y estrés

**¿Qué es la ansiedad?** La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud, caracterizado por la presencia de pensamientos o creencias difíciles de controlar que se acompañan de síntomas físicos como la sudoración, palpitación excesiva, náuseas, entre otros. Siendo estas sus manifestaciones más comunes. Además es importante mencionar que los ataques de pánico y las fobias tienen características muy similares

**¿Qué es la depresión?** La depresión es más que tan solo sentirse triste o tener un mal día, pues esta se presenta cuando la tristeza se hace frecuente y sostenida en el tiempo, interfiriendo con las actividades normales diarias, siendo comunes síntomas como perder las ganas o el deseo de realizar las actividades que disfrutaba, sentimiento de fatiga constante, cambio en los hábitos del sueño y alimenticios entre muchos otros, pudiendo durar semanas, meses e incluso años.

**Estrés** En gran medida los trastornos por ansiedad y depresión suelen ser causados por situaciones asociadas al estrés, ya sea laboral, emocional, económico o social, siendo una de las mejores formas de prevenir la aparición de estos trastornos la implementación de hábitos de vida saludables tales como una alimentación balanceada, la realización de actividad física y de diversas actividades que se disfruten y sean beneficiosas, destacando todas aquellas que prioricen el bienestar emocional personal y de los que nos rodean

## ¿Cómo detectar si alguien puede o está padeciendo de depresión o ansiedad?

Es fundamental prestar atención a lo que evidencia en la persona o en usted mismo(a) ya que puede ser una información muy valiosa para prevenir de manera adecuada un posible trastorno. Revise si la persona sigue realizando sus actividades cotidianas y si sus hobbies o aficiones se mantienen y las sigue disfrutando, si la persona es comunicativa, mantiene relaciones sociales estables, no practica conductas de riesgo como el consumo excesivo de alcohol u otras drogas, etc. Dado el caso de que la información no le permita concluir si la persona se encuentra “bien” siempre es mejor preguntar directamente

**¿Está bien preguntar a la persona cómo se siente?** Siempre está bien preguntar al otro como se encuentra o se siente, pues les permitirá mantener una mejor relación y sobre todo, estar informado de sus necesidades o problemáticas, para así poder brindar herramientas que le permitan a la persona sortear esa situación por la que atraviesa

## Recomendaciones para prevenir la depresión

Para poder prevenir la depresión es importante

- Es importante mantener buenos hábitos de vida
- Priorizar el cuidado de la salud mental mediante el reconocimiento y gestión de las emociones
- Tener herramientas que permitan afrontar las situaciones de estrés y displacenteras que se presentan en la cotidianidad
- Buscar ayuda profesional ante alguna situación que considere lo requiera

## Recomendaciones para el manejo de la ansiedad

Para poder tener un manejo de la ansiedad es importante:

- Practicar actividad física de manera regular
  - Cuidar los hábitos alimenticios
  - Tener buena higiene del sueño
  - Expresar las emociones
- Tener una buena red de apoyo familiar y social
  - Evitar el uso de alcohol, cigarrillo y drogas
  - Practicar ejercicios de respiración y meditación

## ¿Cuál es la diferencia entre ansiedad y depresión?

Su principal diferencia radica en sus componentes más representativos.

En la **ansiedad** suele primar más el miedo y la angustia constante teniendo una prevención muy marcada con respecto al futuro y las consecuencias desagradables que se pueda producir

En la **depresión** se acentúa la baja motivación e interés junto con una significativa tristeza profunda y una percepción negativa de sí mismo,

## ¿Qué hacer ante la detección de un posible trastorno depresivo o de ansiedad?

Luego de evidenciar algunos de los comportamientos mencionados en este folleto, es recomendado acudir con la persona y comentarlo, si la situación persiste o hay una negativa evidente por parte de la persona, es recomendado activar rutas de atención que permitan mantener el bienestar de la persona, motivo por el cual a continuación se van a proporcionar algunas rutas de atención

**“La habilidad de estar en el momento presente es un componente principal de la salud mental”**



**Apoyo**

**Atención**

**Cuidado**