

Bienestar emocional - Marzo 2025

## ¿Cómo se sienten la ansiedad y la depresión? Entiéndelas mejor aquí.

### Se estima que, en todo el mundo, el 5% de los adultos padecen depresión

La depresión es aproximadamente un 50% más frecuente entre las mujeres que en los hombres. A nivel mundial 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.

### ¿Pero cómo se define la depresión?

La depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. Es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.

Se caracteriza por tristeza persistente y por pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.

Las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía, cambios en el apetito, necesidad de dormir más o menos de lo normal, ansiedad, disminución de la concentración, indecisión, inquietud, sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza, y pensamientos de autolesión o suicidio.

Pero si la tristeza perdura durante más de dos semanas o si el nerviosismo y la preocupación interfieren con su capacidad para desempeñarse, podría estar sufriendo depresión o un trastorno de ansiedad

Las personas con ansiedad suelen presentar varios de las siguientes sensaciones somáticas: aumento de la tensión muscular, mareos, sensación de "cabeza vacía", sudoración, palpitaciones, síncope, taquicardia, temblor, molestias digestivas, aumento de la frecuencia y urgencia urinarias o diarrea.

- Entre los síntomas psíquicos que se pueden presentar, se encuentran: Intranquilidad, inquietud, nerviosismo, preocupación excesiva y desproporcionada, miedos irracionales, ideas catastróficas, deseo de huir, temor a perder la razón y el control, sensación de muerte inminente.

### ¿Es posible tener depresión y ansiedad al mismo tiempo?

La depresión y la ansiedad son afecciones diferentes, pero con frecuencia se manifiestan juntas. Los tratamientos para ambas también son similares. La ansiedad puede presentarse como un síntoma de la depresión. También es frecuente tener depresión que se desencadena debido a un trastorno de ansiedad.



La depresión y la ansiedad las pueden padecer cualquier persona y no es un signo de debilidad.

### ¿Qué puede hacer si piensa que está deprimido o tiene ansiedad?

Solicite ayuda profesional, hablar con un profesional de la salud o con su médico es un buen punto de partida, recuerde que puede sentirse mejor si recibe la ayuda adecuada, siga realizando las actividades que le gustaban cuando se encontraba bien, no se aisle, mantenga el contacto con familiares y amigos, haga ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.

### ¿Cómo ayudar a una persona con depresión?

Dígale claramente que quiere ayudarla, animela a solicitar ayuda profesional cuando sea posible, ofrézcase a acompañarle a las citas médicas, si a dicha persona le prescriben medicación, ayúdela a tomarla de la forma prescrita, tenga paciencia, la persona con depresión suele tardar algunas semanas en sentirse bien, ayúdela con las tareas cotidianas y a seguir pautas regulares de alimentación y sueño, animela a hacer deporte regularmente y a participar en actividades sociales.



¡Queremos que te fortalezcas en Experiencia Wellbeing

y conozcas de cerca los temas para apoyar tu camino hacia el bienestar!

Para más información y contenido exclusivo sobre las dimensiones de bienestar accede a la página [www.experienciawellbeingaon.com](http://www.experienciawellbeingaon.com). Comunícate con tu líder de recursos humanos para obtener tus credenciales de acceso al portal.