



**Siembra vientos y recogerás
tempestades...**

Siembra ESPERANZA y tendrás

SALUD MENTAL

Prevención del Desarrollo de Cuadros de Ansiedad y Depresión en la Población General

Eduardo Vera

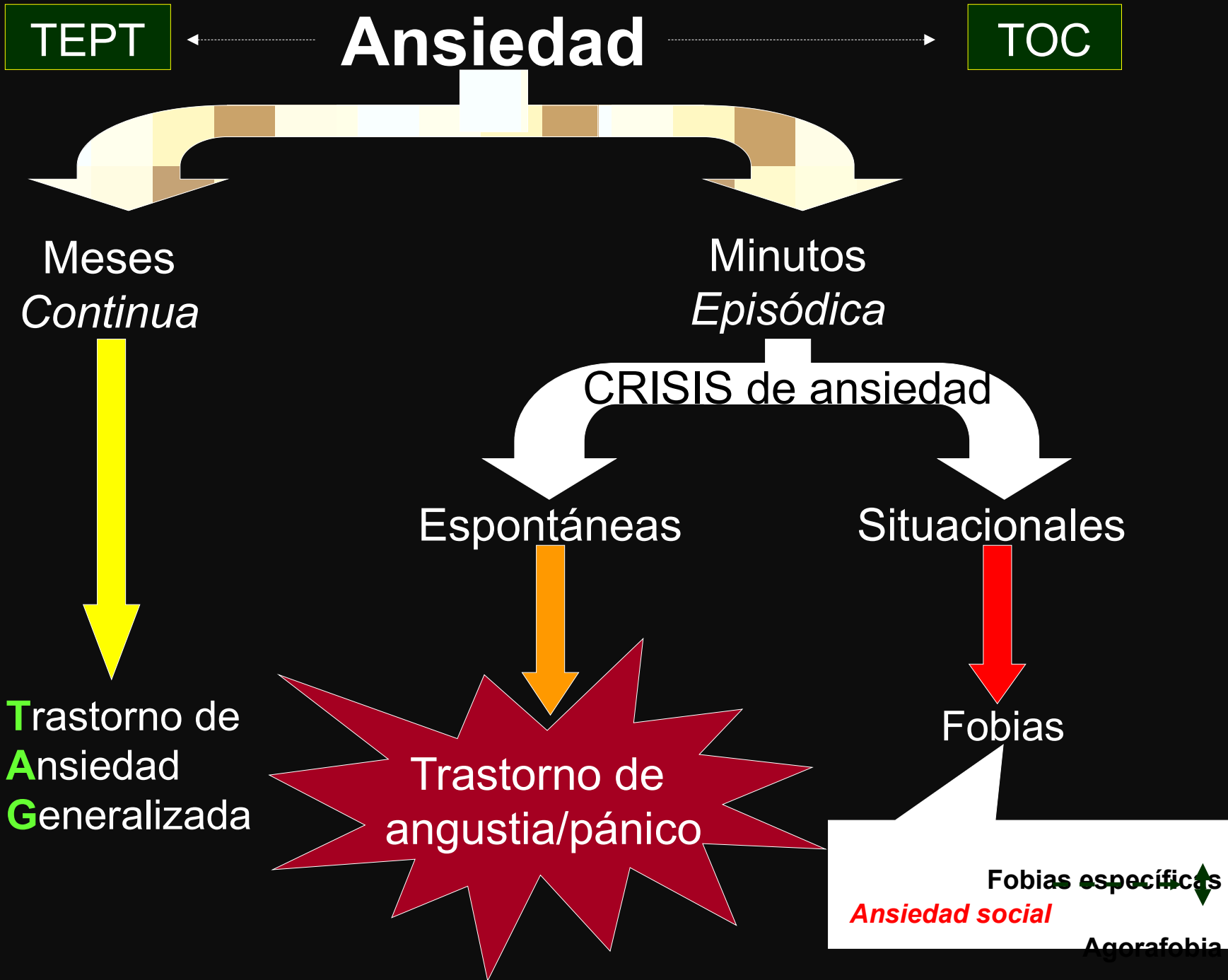
Psiquiatra
Formando para prevenir, educando para curar



Tenerife
Previene

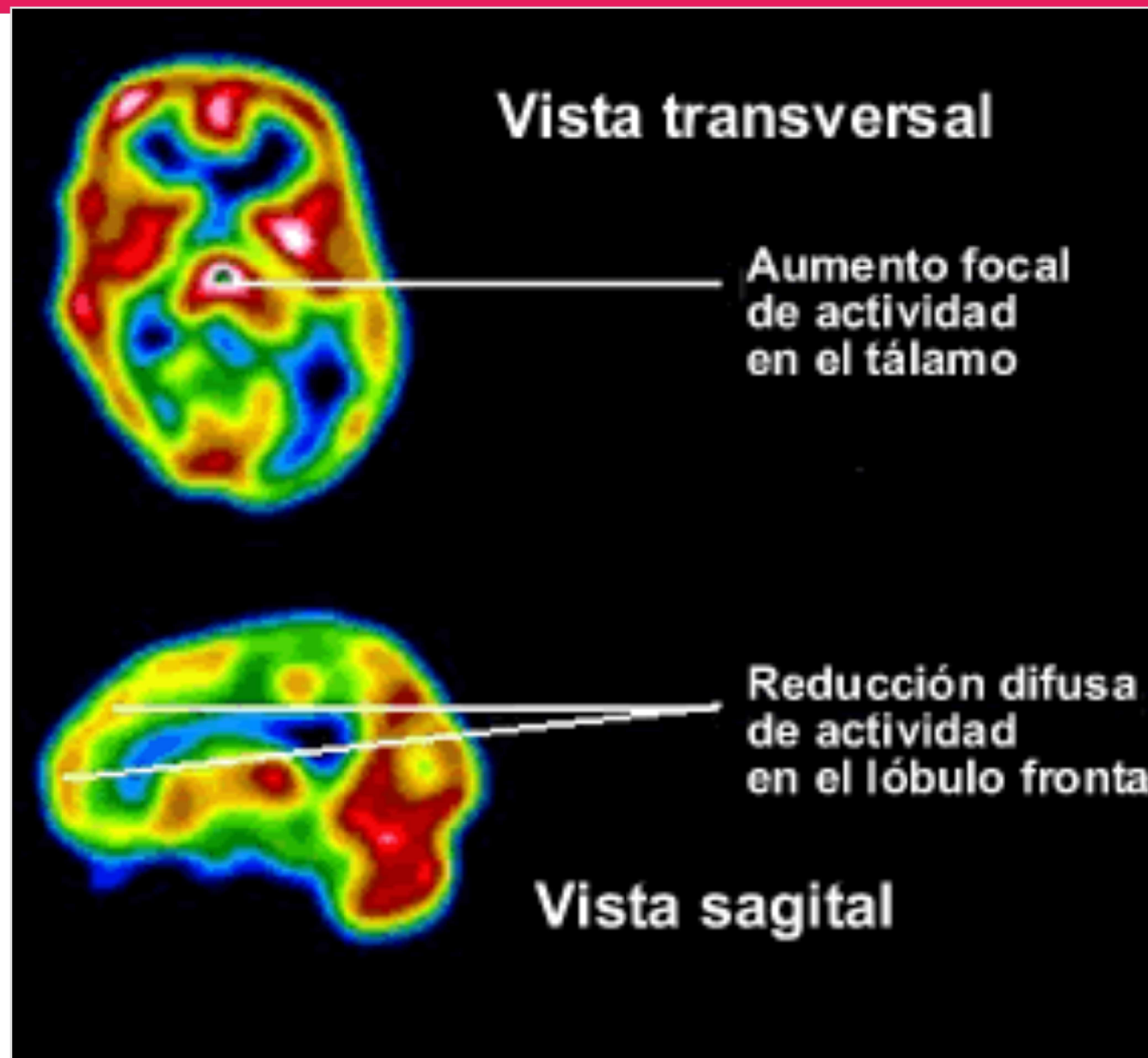
ESSSCAN
Escuela de Servicios Sanitarios
y Sociales de Canarias

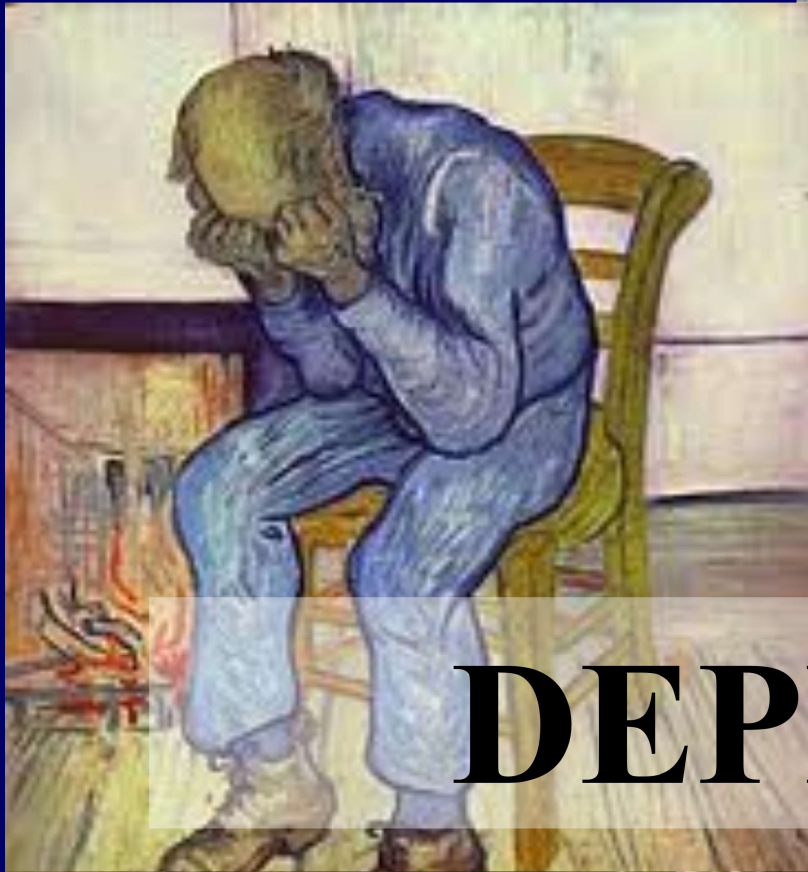




SPECT

Depresión





DEPRESIÓN

SENTIMIENTOS (fundamentales)

Tristeza (irritabilidad)

Anhedonia (↓disfrute)

SÍNTOMAS FÍSICOS

Sueño ↓

(↑)

Apetito/peso ↓

(↑)

Energía ↓

Depresión psicótica
(delirante)

COMPORTAMIENTOS

Depresión estuporosa
(catatónica)

Actividad motora ↓/↑

Depresión agitada
(ansiosa)

Actividad intelectual ↓

Fallos de memoria, atención, concentración
Indecisión
PSEUDODEMENCIA

PENSAMIENTOS

Cogniciones depresivas

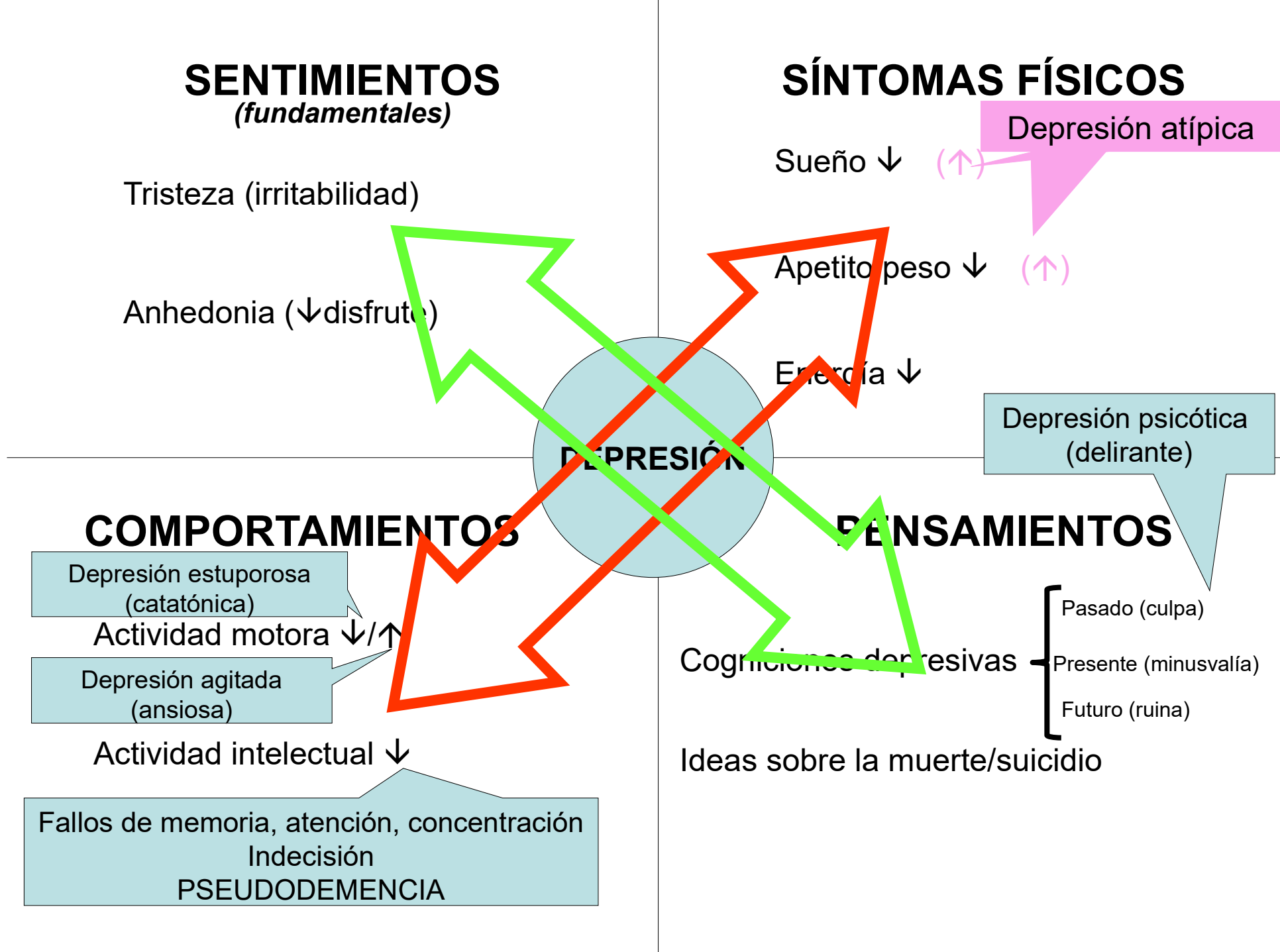
Pasado (culpa)

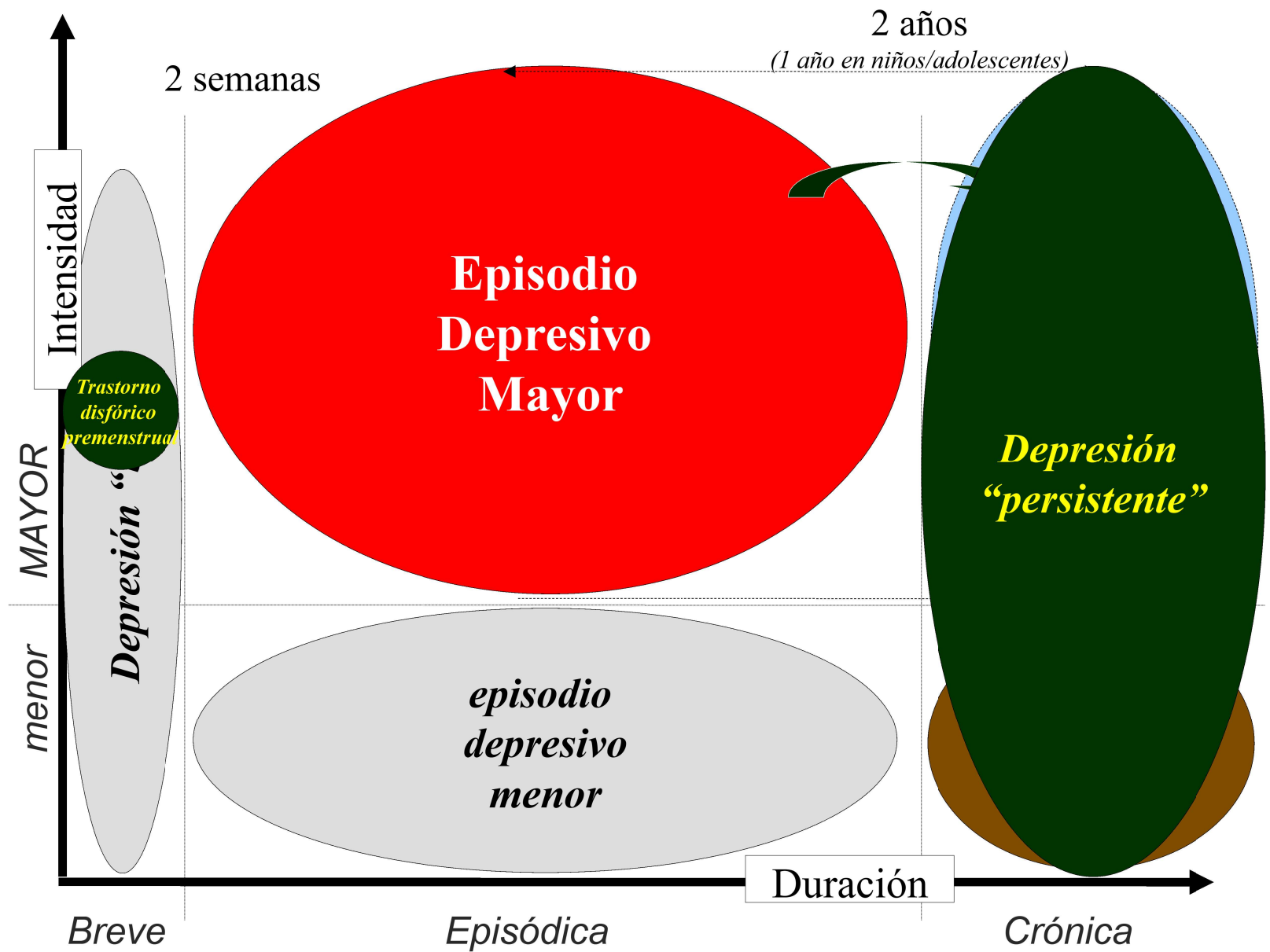
Presente (minusvalía)

Futuro (ruina)

Ideas sobre la muerte/suicidio

DEPRESIÓN





Tipos de Depresión: Una Distinción Crucial



Depresión Endógena

Origen biológico y neurológico. Alteraciones en neurotransmisores como serotonina y dopamina. Prácticamente una enfermedad neurológica que requiere tratamiento médico especializado.



Depresión Reactiva

Respuesta a eventos externos traumáticos o estresantes. Pérdidas, cambios vitales, situaciones adversas. Más relacionada con circunstancias ambientales.





El Debate Terminológico

¿Deberían llamarse de forma distinta para no quitar importancia y los trastornos depresivos endógenos?

Problema

Actual

La misma terminología para ambos tipos puede minimizar la gravedad de la depresión endógena, que tiene base neurológica real.

Propuesta de

Reflexión

Considerar nomenclaturas diferenciadas que reflejen la naturaleza biológica vs. circunstancial de cada tipo.



SOLEDAD NO DESEADA

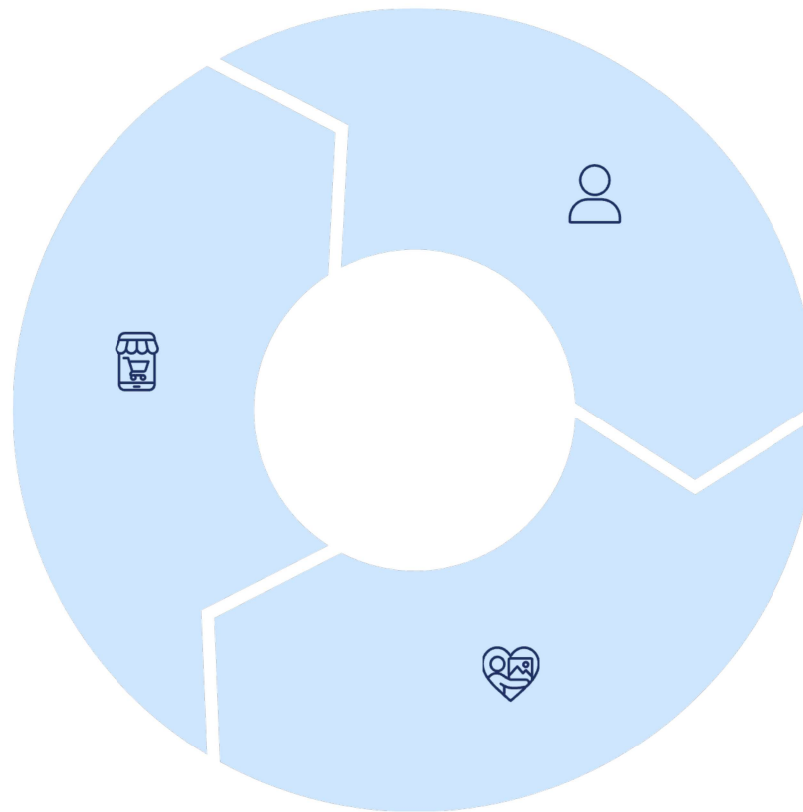


Tenerife
Previene

Fenómenos Modernos que nos Afectan La Era Digital

Desconexión Digital

Paradoja moderna: más conectados
tecnológicamente, más desconectados
humanamente

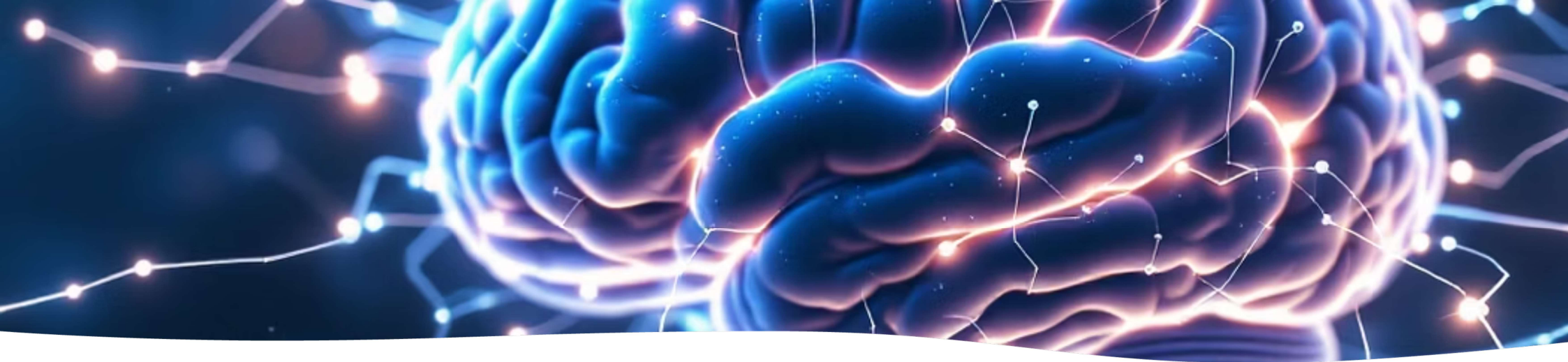


Soledad No Deseada

Incluso en países latinos con a
socialización tradicional

Redes Sociales

Comparación constante y valid
externa artificial



Impacto de la Tecnología en Nuestro Cerebro



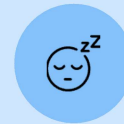
Atención Fragmentada

Reducción de la capacidad de concentración sostenida y atención profunda



Alteración de Recompensas

Modificación de los circuitos de dopamina por gratificación instantánea



Disrupciones del Sueño

Luz azul y sobreestimulación afectando patrones naturales de descanso

Estrategias de Prevención

01

Reconocimiento

Temprano

Identificar señales de alerta antes de que se desarrollen trastornos completos

02

Educación en Salud

Mental

Comprender la diferencia entre tristeza normal y depresión clínica

03

Construcción de Redes de

Apoyo

Fortalecer conexiones humanas reales y significativas

04

Hábitos de Vida

Saludables

Ejercicio, alimentación, sueño y manejo del estrés



Tips para Mejorar la Salud Mental



Mindfulness

Diario

Practica 10 minutos de meditación o respiración consciente cada día



Actividad

Física

30 minutos de ejercicio moderado liberan endorfinas naturales



Desconexión

Digital

Establece horarios sin dispositivos, especialmente antes de dormir



Conexión con la

Naturaleza

Tiempo al aire libre reduce cortisol y mejora el estado de ánimo



Escritura

Terapéutica

Llevar un diario de emociones ayuda a procesar y entender sentimientos



Conexiones

Reales

Prioriza encuentros presenciales sobre interacciones virtuales



Cuidar la Salud Mental

Cuidar la Vida

Recuer

da

La salud mental es tan importante como la física. No hay vergüenza en buscar ayuda profesional.

Actú

a

Pequeños cambios diarios pueden generar grandes transformaciones en tu vida.

Conec

ta

Las relaciones humanas auténticas son el mejor antídoto contra la soledad moderna.

"Tu salud mental importa. Tu bienestar importa. Tú importas."

