

TRASTORNO DEPRESIVO

Depresión

La depresión se clasifica como un trastorno del estado de ánimo con síntomas cíclicos que pueden desaparecer y reaparecer. Estos síntomas pueden interferir con los pensamientos, sentimientos y comportamientos de una persona joven, lo que resulta en dificultades con el desempeño ocupacional y el bienestar general (AOTA, 2017).

Muchos factores pueden causar depresión:

- Alcoholismo o drogadicción
- Algunos tratamientos médicos
- Problemas para dormir
- Pérdidas
- Maltrato o rechazo
- Problemas económicos
- Problemas legales, entre otros

La depresión es un sentimiento de tristeza, desesperación y desesperanza, se vuelve patológica cuando interfiere con las actividades diarias de la persona que la padece.

Ocupaciones que pueden verse afectadas cuando se tiene un Trastorno Depresivo:

Participación Social:

- Aislamiento debido a una pérdida de interés, disfrute, sentimientos de insuficiencia y falta de energía.

Actividades Básicas e Instrumentales de la Vida Diaria:

- Cambios en los patrones de alimentación.
- Pérdida de interés en el autocuidado, como bañarse regularmente y/o usar ropa limpia.

Educación y Trabajo:

- La dificultad para concentrarse y otras tareas cognitivas, interfiere con la participación y la realización de las obligaciones.
- Puede malinterpretar las instrucciones y omitir pasos.
- Puede negarse a asistir al trabajo o la escuela, quejarse de sentirse mal con frecuencia o pedir salir temprano de la escuela o trabajo.

Tiempo Libre:

- Puede mostrar desinterés por las actividades de ocio que disfrutaba anteriormente.

Dormir / Descansar:

- Las interrupciones en los patrones de sueño, como la dificultad para conciliar el mismo o permanecer dormido, se suman a la fatiga constante.

Síntomas

Trastorno de depresión mayor:

- Estado de ánimo deprimido.
- Pérdida de interés o de placer.
- Sentimiento de tristeza, vacío y sin esperanzas por todas o casi todas las actividades.
 - En niños y adolescentes el estado de ánimo puede ser irritable.
 - Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso.
 - Disminución o aumento del apetito casi todos los días.
 - Llanto frecuente o irritabilidad.
 - Sentimientos de inutilidad o de culpabilidad excesiva o inapropiada.
 - Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse o de tomar decisiones.
 - Pensamientos de muerte recurrentes, ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado, intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.
 - Insomnio o hipersomnia.
 - Agitación o retraso psicomotor.
 - Fatiga o pérdida de energía.
 - Abandonar el aseo y la higiene personal.
 - Problemas de alimentación, toma de



¿Qué hace el profesional en Terapia Ocupacional para ayudar a una persona con depresión?



Trastorno de depresión mayor:

Los profesionales en Terapia Ocupacional pueden ofrecer orientación, apoyo e intervenciones a los jóvenes, las familias y otras disciplinas en una variedad de entornos, como el hogar, la escuela y la comunidad (AOTA, 2017). El rol de la terapia ocupacional en los trastornos mentales es fomentar el uso del tiempo libre en actividades como el juego, la sana competencia, desarrollo de destrezas cognitivas y la organización de rutinas, son estrategias habituales utilizadas por el área de Terapia Ocupacional para abordar las dificultades presentes en los trastornos mentales, ya sea en niños, adultos y personas de la tercera edad. El profesional en Terapia Ocupacional evalúa las capacidades del individuo y ayuda a aprovecharlas, identifica objetivos, establece rutinas de cuidado personal, establece objetivos a corto y largo plazo y facilita la comunicación con su entorno.

Estadísticas

Este padecimiento, afecta más de 300 millones de personas en el mundo y según la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha ido incrementando desde 2005 al 2015 en aproximadamente un 18%. De otro lado, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) menciona que el 5% de la población sufre de depresión en el continente americano. Además, es importante señalar que las mujeres tienen una mayor prevalencia que los hombres, con un 8.7% comparada con los varones que es del 5.3%. La Organización Nacional de Salud Mental de Estados Unidos, encuentra que la población de adultos que más depresión presenta se encuentra en edades de 18 a 25 años, que corresponde al 13% (Pons J.).

En las personas que padecen de depresión, el profesional de Terapia Ocupacional tiene como objetivo:

- Aumentar estima propia.
- Disminuir los sentimientos de frustración.
- Restablecer Rutinas.

Realizado por:

Profesora: Mariangie Garay, M.Ed.OTR/L

Darline Morales, OTAS UPRH

Melvianie Ávila, OTAS UPRH

Julyanis Rodríguez, OTAS UPRH

Diciembre de 2020.



<https://enlinea.santotomas.cl/blog-expertos/terapia-ocupacional-dominio-ocupaciones-ii/>

Referencias:

Therapy El papel de la Terapia Ocupacional en la promoción, prevención e intervención de la salud mental con niños y jóvenes. Recuperado el 29 de octubre del 2020. <https://www.aota.org/-/media/Corporate/Files/Practice/Children/SchoolMHToolkit/Depressin.pdf>
DSM V: <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guiaconsulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
This information sheet is part of a School Mental Health Toolkit at www.aota/Practice/Children-Youth/Mental%20Health/School-Mental-Health.aspx
<http://www.terapiacupaconal.org/depresion-y-ansiedad/#:~:text=Lo%20puede%20un,la%20comunicaci%C3%B3n%20en%20su%20entorno.>
Psicólogo José Pons. (7 de octubre del 2020). Dramático aumento entre los puertorriqueños. Recuperado 27 noviembre del 2020. <https://medicinaysaludpublica.com/dramatico-aumento-de-depresion-entre-los-puertorriqueños/>. American Occupational Association. (Abril 2017).