



Llegando al Bienestar Entendiendo la Ansiedad y Depresión

Adriana Gonzalez, LCSW

Trabajadora Social

UCSD

Parkinson & Other Movement Disorders Center

Better Lives. Together.

Objetivos

- Identificar y entender la prevalencia de las síntomas de ansiedad y depresión
- Identificando las síntomas de ansiedad y depresión
- Tratamientos y Estrategias disponibles para superar la ansiedad y depresión

¿Porque es importante hablar de este tema?

Estudios indican que cuando uno tiene síntomas de enfermedades mentales sin tratamiento resulta en:

- En EP, rapidez de progresión de síntomas físicas
- Calidad de vida empeora
- Para cuidador, lo pone en riesgo para “cuidador quemado”
- Aumenta dificultades cognitivas

¿Que tan común es la depresión y ansiedad?

- 35% de persona con EP sufren con depresión
(unos estudios indican que el 50%)
- 40% de personas con EP sufren con ansiedad
- En La comunidad Latina: 27% de Latinos reportan un nivel de síntomas de depresión

Identificando Síntomas de Depresión

- Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o "vacío"
- Sentimientos de desesperanza y/o pesimismo
- Irritabilidad y/o inquietud
- Sentimientos de culpa
- Pérdida de interés en las actividades o los pasatiempos que antes resultaban placenteros
- Fatiga y falta de energía
- Insomnio, despertar durante la noche o dormir demasiado
- Comer demasiado o perder el apetito
- Pensamientos de suicidio, intentos de suicidio
- Dolores o malestares persistentes
 - dolores de Cabeza
 - cólicos o problemas digestivos que no se alivian, ni siquiera con tratamiento

*Instituto Nacional de la Salud Mental

Identificando síntomas de Ansiedad

- Sensación de nerviosismo
- Sentimiento de peligro próximo, pánico o fatalidad
- Respiración rápida (hiperventilación)
- Sudoración
- Temblores
- Debilidad o cansancio
- Problemas para concentrarse o pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Problemas para dormir
- Problemas gastrointestinales
- Necesidad de evitar cosas que provocan ansiedad

Anxiety presents itself in many different ways...

The desire to control people and events



Difficulty getting to sleep



Feeling agitated or angry



Defiance and other challenging behaviors



Having high expectations for self, including school work & sports



Avoiding activities or events (including school)

Pain like stomachaches and headaches



Struggling to pay attention and focus



Intolerance of uncertainty



Crying and difficulty managing emotions



Over-planning for situations and events



Feeling worried about situations or events

Opciones para tratamiento

- Medicamentos
- Psicoterapia
- Estilo de vida y remedios caseros
 - Ejercicio
 - Grupo de Apoyo
 - Apoyo social
 - Acupuntura
 - Usar técnicas de control de estrés y relajación
 - Apoyo espiritual

En Resumen:

- No hay bienestar sin el bienestar emocional y mental
- Es importante identificar síntomas para ponerle el freno a la depresión y ansiedad
- Confiar en nuestros proveedores médicos
- Pedir ayuda cuando se necesita



¡Gracias!

Adriana Gonzalez, LCSW

UCSD Parkinson & Other Movement Disorders Center