

ANSIEDAD/DEPRESIÓN: LO QUE NECESITAS SABER

Documento elaborado en el marco de la colaboración entre: **BNP Paribas Cardif** y el **Hospital Universitario de Rouen-Normandie**
Para cualquier pregunta: nutriactis@chu-rouen.fr

En un mundo en constante cambio, la **ansiedad** y la **depresión** son realidades a las que muchas personas **se enfrentan a diario**. Desafortunadamente, estos trastornos pueden tener **múltiples repercusiones en la salud**, pero también en la calidad **de vida**. En este boletín, te invitamos a conocer más sobre **salud y** descubrir la realidad que se esconde detrás de ciertas ideas preconcebidas sobre este tema. En la última página de este boletín, proporcionamos una nota imprimible con **varios ejercicios prácticos para ayudarlo a manejar mejor su ansiedad a diario**.



¿Qué es la salud mental?

"Estar sano no es solo no tener enfermedades o dolencias, sino que es sentir bienestar físico, mental y social" (OMS*).



Por lo tanto, la **salud mental** es una parte integral de la **salud y el bienestar general**.

*Organización Mundial de la Salud

SALUD MENTAL Positivo

- Estado de bienestar
- Sensación de plenitud
- Aprovechamiento completo de sus capacidades
- Capacidad para hacer frente a las dificultades de la vida

TRASTORNO DE SALUD MENTAL:

- Alteraciones en el estado psicológico
- Dificultades emocionales y conductuales
- Sentirse angustiado

Ejemplo: ansiedad, depresión, esquizofrenia, trastornos bipolares, etc.

¿SABÍAS QUE...?

Aproximadamente

1 Nadie / **8**

en el mundo sufre de un trastorno mental.



Cerca

1 Francés / **5**

está afectado por un trastorno mental.



21 %

de los franceses
sufren de un trastorno de ansiedad a lo largo de su vida.



13.3%

de los franceses
sufren de depresión.



Conceptos erróneos sobre la ansiedad y la depresión

Ansiedad/depresión: ¿un signo de debilidad?

Cualquier persona puede, en algún momento de su vida, sufrir una enfermedad, ya sea mental o física, **independientemente** de su **sexo, edad, curso de vida, inteligencia o clase social**.



Nuestra salud mental es variable a lo largo de la vida y puede verse influenciada por **varios factores** :

Factores biológicos

Sexo, edad, genética...



Estado de salud

Patologías alteraciones metabólicas ...



Historia personal

Eventos, experiencias...



Modo de vida

Dieta, sueño, actividad física...



Séquito

Familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo...



Condiciones de vida

Vivienda, dificultades profesionales...



Mandamás

Perfeccionismo, autoestima...



Todos estos factores pueden contribuir a alterar la salud mental e inducir un mayor riesgo de ansiedad y depresión.

Experimentar dificultades mentales no es ni un fracaso, ni una elección, ni una prueba de debilidad.



Por lo general, es complicado detectar los trastornos mentales por uno mismo, por lo que en caso de **dificultades, se recomienda hablar con su médico** que está autorizado para hacer un diagnóstico.

Compartir sus dificultades, especialmente con un profesional de la salud, es un **signo de fortaleza y la clave del bienestar**.

Además, si crees que alguien a tu alrededor puede estar teniendo dificultades relacionadas con su salud mental, no dudes en comentarlo con él, siempre con amabilidad.

En caso de dificultades, es esencial ser benévolo; Juzgar con dureza no es la solución. ¡La amabilidad es la clave para una salud mental próspera!



Ansiedad/depresión: ¿una cuestión de fuerza de voluntad?



Nerviosismo
/ estrés



Tristeza



Culpa



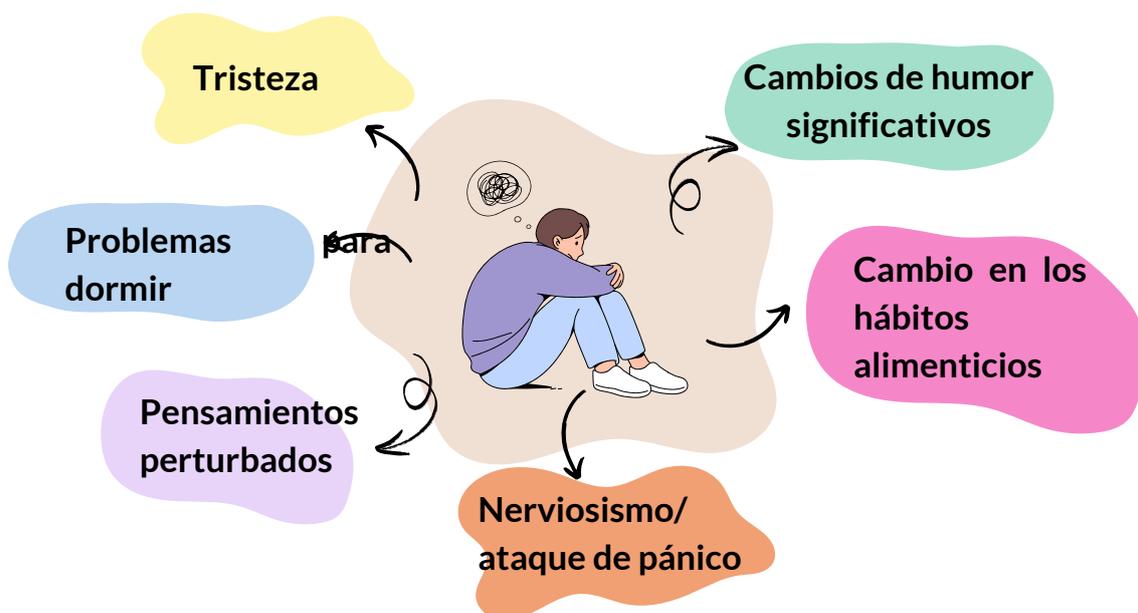
Desánimo/
fatiga

Todo el mundo los ha sentido en un momento u otro...

Sin embargo, la mayoría de las veces, estas emociones son **temporales**. Estas fluctuaciones del estado de ánimo son normales a lo largo de la vida. Sin embargo, **estos estados a veces persisten** y luego interrumpen significativamente el curso de la vida, lo que podría reflejar un trastorno de salud mental.

Hay algunas señales de advertencia que indican que es necesario buscar apoyo psicológico y ayuda profesional:

- **Emocionales** : tristeza, miedo, estrés, nerviosismo, desánimo, ira, sensación de fracaso/exceso de trabajo, irritabilidad...
- **Conductuales** : cambio en los hábitos alimenticios, baja energía, fatiga, incapacidad para realizar actividades de la vida diaria (↓ ocio), agresividad, aislamiento, abuso de sustancias, etc.
- **Cognitivos** (mentales): dificultad para razonar normalmente, pensamientos perturbados/distorsionados, trastornos de la memoria, etc.
- **Físicos** : dolores de cabeza, trastornos del sueño, trastornos de la percepción visual o auditiva...



Cuando uno o más de estos **signos se vuelven crónicos** (duran en el tiempo) significa que hay un alto **riesgo de experimentar ansiedad o depresión**. Es importante tener en cuenta que esta lista no es exhaustiva y puede haber otros síntomas. Si tienes alguna duda, te recomendamos que **busques el apoyo de un profesional de la salud**.



La ansiedad y la depresión son trastornos asociados a alteraciones biológicas (niveles de serotonina, dopamina, cortisol...). Estos desequilibrios explican los síntomas descritos anteriormente al afectar los mecanismos de motivación y provocar una disminución de la energía y una fatiga intensa.

La ansiedad y la depresión no están relacionadas con la falta de fuerza de voluntad o la pereza, por lo que es fundamental buscar el apoyo de un profesional de la salud.

Reducir el riesgo de ansiedad/depresión: ¿posible?

A todos nos interesa **actuar a favor de su salud mental** y, por lo tanto, mejorar su **bienestar y calidad de vida**. La salud mental y la salud física están completamente entrelazadas, por lo que cuidar ambas es esencial.

Para cuidar tu salud mental o mejorarla, hay varias formas de actuar:

1- Adopta un estilo de vida saludable



Practicar **actividad física** regular (caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, etc.)



Cuida tu **sueño**



Llevar una dieta **sana y equilibrada**



Fomentar las **conexiones sociales**



Reducir los estimulantes: moderar el consumo de **alcohol** y **café** y, si es posible, dejar de **fumar** y **consumir drogas**



Tómate un **tiempo para ti mismo**



Limitar el tiempo **frente a la pantalla/redes sociales**



Practica técnicas de **relajación** y manejo del **estrés**
Por ejemplo, mindfulness, meditación...

2- Consulta a un profesional de la salud

Es fundamental contactar **con profesionales de la salud en caso de sufrimiento psicológico**.

Si tienes la más mínima duda, no esperes a hablar con un profesional, él está ahí para asesorarte y ayudarte.

Los profesionales de la salud que pueden ayudarte son:

- Médico de cabecera
- Médico del trabajo
- Psicólogo
- Psiquiatra



En Francia, muchas **líneas telefónicas** (gratuitas), lugares de escucha y asociaciones se dedican a los problemas de salud mental:

- ✓ **SOS Amitié** : 09.72.39.40.50 (las 24 horas del día)
- ✓ **Cruz Roja Escucha**: 0 800 858 858 (de 10 a 18 horas de lunes a viernes y de 12 a 18 horas los sábados)
- ✓ **Escucha en familia** : 01.42.63.03.03 (9 a.m. a 1 p.m. / 2 p.m. a 6 p.m. de lunes a viernes)
- ✓ **Asociación Francia-Depresión** : 07.84.96.88.28 (lunes a sábado de 9 a 20 h - domingo de 14 a 20 h)

No dudes en ponerte en contacto con ellos, te escucharán y te apoyarán



Conclusión

Es importante aumentar la comprensión de la **salud mental** y sus problemas para ayudar a combatir el estigma y alentar a las personas de todas las edades a buscar ayuda cuando la necesiten.

Es fundamental **cuidar tu salud mental** y contactar con **profesionales de la salud si tienes la más mínima duda**.



Hay muchas actividades que te ayudarán a mejorar tu salud mental. Aquí hay 3 propuestas para implementar fácilmente:

1. COHERENCIA CARDÍACA

Para ayudarte a **gestionar tus emociones y tu ansiedad**, la respiración de coherencia cardíaca es una verdadera ventaja, fácilmente alcanzable en el día a día: Preferiblemente elige un **lugar tranquilo, cierra los ojos y relaja tu cuerpo**.



Poco a poco, la actividad cerebral se ajusta al ritmo de la respiración y, por lo tanto, se calma gradualmente.

➤ **Nota:** se recomienda adaptar este ejercicio a tus capacidades y ritmo. Por lo tanto, no dude en modificar el tiempo de inhalación/exhalación y la duración del ejercicio (por ejemplo, 3 segundos/3 segundos durante 3 minutos).

2. ARTETERAPIA

La **arteterapia** te permite estimular la **imaginación** pero también trabajar en tus **representaciones del mundo y tus emociones para liberarte**. Estos son algunos ejemplos de actividades:

Dibujo/
colorante



Música



Cerámica/
Escultura



Collage



Teatro



Bailar



Elija una actividad que considere divertida y apropiada y establezca un horario para practicarla.

3. CAMINAR CON ATENCIÓN PLENA



Caminar conscientemente es una técnica excelente para reducir la ansiedad y distraer la mente del momento. El objetivo es **estar atento a todas tus sensaciones**, reconectar con tu **cuerpo, tu mente y tu respiración prestándoles especial atención**.

Para ello, respira profundamente, camina a paso tranquilo y sé consciente de cada movimiento. Durante su caminata (incluso durante 5 minutos) concéntrese en **su entorno** (árboles, pájaros, viento,...) y en sus **sensaciones corporales** (pie al desrodar en el suelo, respiración, movimiento de los brazos/piernas...).

Es muy posible que te dejes llevar por tus pensamientos, y eso está bien; Vuelva a prestar atención a caminar lo antes posible.

¡Todas estas actividades deben practicarse sin moderación!

Referencias

- Améli. Santé mentale : définition et facteurs en jeu.2023.<https://www.ameli.fr/Ille-et-vilaine/assure/sante/themes/sante-mentale-de-l-adulte/sante-mentale-definition-et-facteurs-en-jeu>
- Dobmeier, R. J., Hernandez, T. J., Barrell, R. J., Burke, D. J., Hanna, C. J., Luce, D. J., ... & Siclare, M. (2011). Student knowledge of signs, risk factors, and resources for depression, anxiety, sleep disorders, and other mental health problems on campus. *New York Journal of Student Affairs*, 11(1), 7
- Ministère de la santé et de la prévention. Dossier de presse Mars 2023.SANTÉ MENTALE ET PSYCHIATRIE Synthèse du bilan de la feuille de route.2023. https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dp_sante_mentale_et_psychiatrie_-_3_mars_2023.pdf
- Ministère de la santé.prevention-en-sante-mentale.2023. <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-mentale/prevention-informations-et-droits/article/la-prevention-en-sante-mentale>
- Salminen-Tuomaala, M., Nissinen, K., & Haasio, A. (2023). Detecting signs of mental health problems in secondary school-aged youth. *depression*, 15, 16.
- Santé publique France. Prévalence des épisodes dépressifs en France chez les 18-85 ans : résultats du Baromètre santé 2021.2024.<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/article/prevalence-des-episodes-depressifs-en-france-chez-les-18-85-ans-resultats-du-barometre-sante-2021>
- Santé publique France. Santé mentale.2023. <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale>
- Santé.fr. Comment prendre soin de sa santé mentale ? .2023.<https://www.sante.fr/comment-prendre-soin-de-sa-sante-mentale>
- Shankland, Rebecca & Benny, Martin & Bressoud, Nicolas. (2017). Promotion de la santé mentale : les apports de la recherche en psychologie positive.
- Singh, V., Kumar, A., & Gupta, S. (2022). Mental health prevention and promotion—A narrative review. *Frontiers in psychiatry*, 13, 898009.
- UNICEF. Mental health: Warning signs and when to ask for help.2022. <https://www.unicef.org/jordan/stories/mental-health-warning-signs-and-when-ask-help>
- UNICEF. Sept idées reçues à combattre sur la santé mentale.<https://www.unicef.org/parenting/fr/sante-mentale/sept-idees-recues-sur-la-sante-mentale> .
- WHO. World mental health report.2022.<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>