

# Bienestar

“En un momento dado, tenemos dos opciones:  
dar un paso adelante en el crecimiento o volver a la seguridad.”

## *Frase de Bienestar del mes*

“Los  
problemas de  
salud mental  
no definen  
quién eres.  
Son algo que  
experimentas.  
Caminas bajo  
la lluvia y  
sientes la  
lluvia, pero,  
lo mas  
importante,  
no eres la  
lluvia”

## *Ansiedad y depresión: ¿Cuáles son los posibles vínculos?*

Aunque claramente no son estados emocionales idénticos, las investigaciones de salud mental sugieren que la depresión y la ansiedad a menudo coexisten porque pueden ser causadas por los mismos o similares factores.

**Los factores genéticos-** factores genéticos contribuyen al 40% de la predisposición a síntomas depresivos y ansiosos, y el 60% se atribuye a factores ambientales no heredados.

**Factores ambientales-** También conocidos como factores sociales, estos incluyen experiencias como trauma o negligencia en la primera infancia, y factores de estrés actuales como dificultades de relación, desempleo, aislamiento social y enfermedades físicas. Las personas que tienen trastorno del síndrome posttraumático (PTSD), un trastorno de ansiedad, son particularmente propensas a desarrollar también depresión.

**Dolor** –El dolor crónico y, en particular, los síndromes de dolor incapacitante, como la fibromialgia, el síndrome del intestino irritable (SII), el dolor de espalda baja, los dolores de cabeza y el dolor de nervios, están estrechamente relacionados con la angustia psicológica, incluida la ansiedad y la depresión.



