

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.



