



**INSTITUTO
DE BIBLIA**





Tema #1

Trastorno depresivo



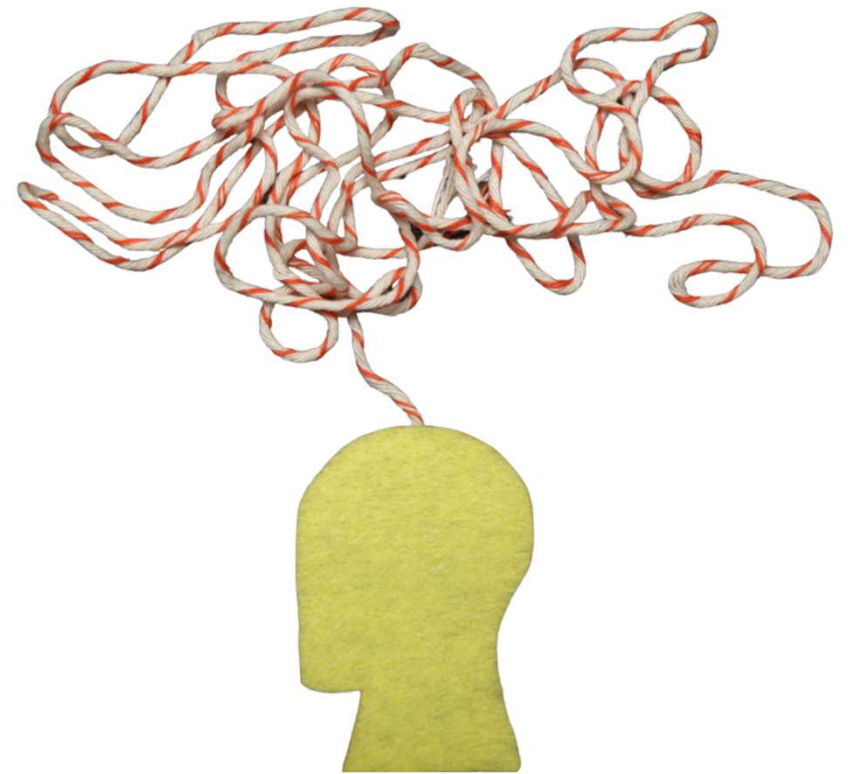
¿Qué es el trastorno depresivo?

- Una condición de salud mental que afecta la forma en que sentimos, pensamos y actuamos.
- Tiene un impacto profundo y duradero en la vida cotidiana.



¿Por qué es importante hablar de esto?

- Más de 300 millones de personas lo padecen en el mundo.
- Más del 50% no recibe tratamiento.
- Es la principal causa de años perdidos por discapacidad a nivel mundial.



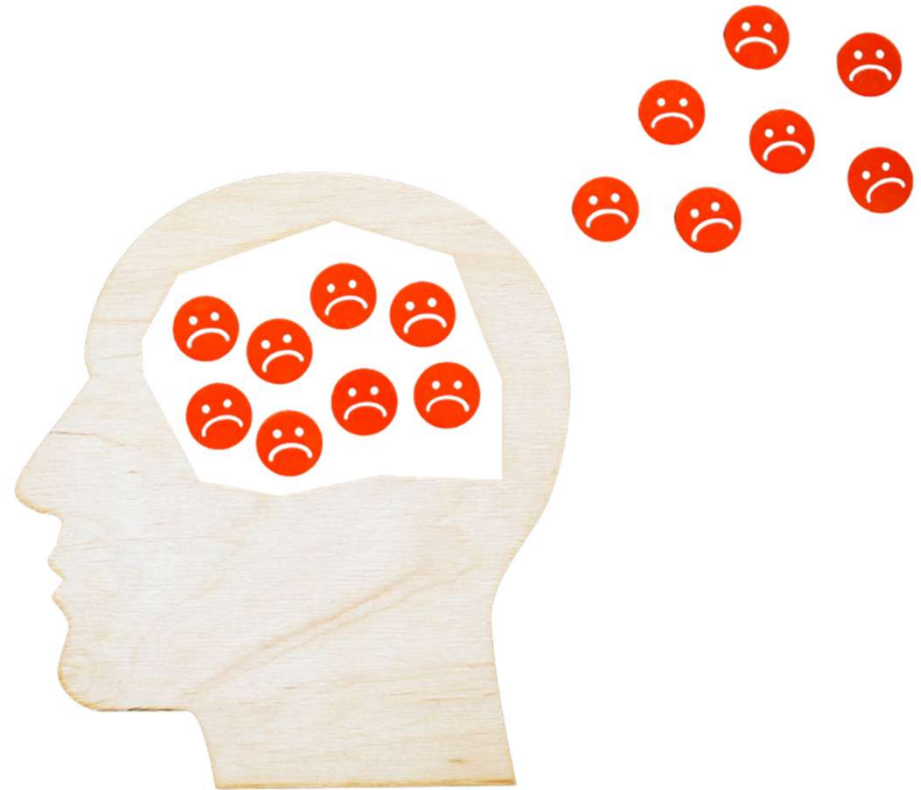
¿Cómo se manifiesta la depresión?

- Tristeza persistente
- Pérdida de interés o placer
- Fatiga y falta de energía
- Dificultad para concentrarse
- Cambios en el sueño y apetito
- Sentimientos de culpa, inutilidad o desesperanza



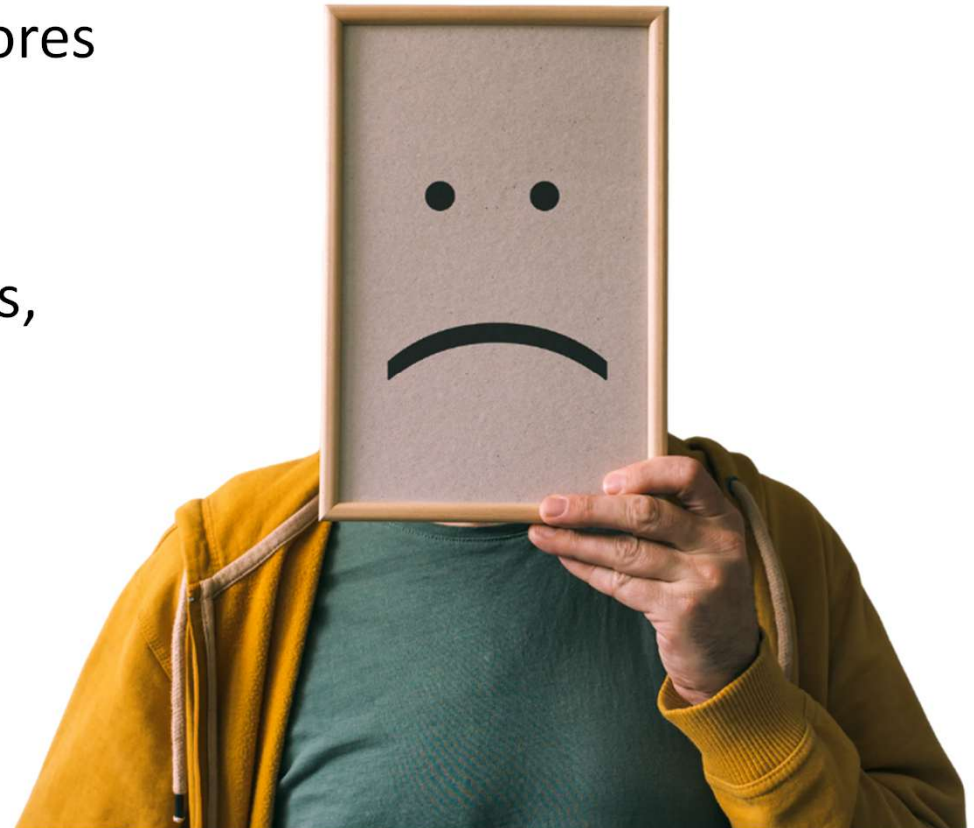
¿Cómo se clasifica?

- Depresión leve
- Depresión moderada
- Depresión grave (puede incluir síntomas psicóticos)



¿Por qué ocurre la depresión?

- Factores biológicos: neurotransmisores
- Factores genéticos: antecedentes familiares
- Factores ambientales: duelos, estrés, crisis
- Salud física o efectos de medicamentos



¿A quién afecta?

- A cualquier persona: niños, jóvenes, adultos, mayores.
- Más frecuente en mujeres, personas solas, cuidadores, y quienes han vivido violencia o duelo.



Consecuencias de no tratarla

- Aislamiento social
- Problemas laborales y familiares
- Riesgo de suicidio



¿Cómo se diagnostica?

- Evaluación clínica por profesional de salud mental.
- No se diagnostica con exámenes de laboratorio.



¿Cómo se trata?

- Psicoterapia (Terapia Cognitivo-Conductual)
- Medicación (antidepresivos bajo control médico)
- Estilo de vida saludable:
 - Actividad física
 - Apoyo social
 - Higiene del sueño
 - Rutina organizada
 - No automedicarse



¿Cómo ayudar a alguien con depresión?

- Escuchar sin juzgar
- Invitar a buscar ayuda profesional
- Ofrecer compañía
- Estar alerta a señales de suicidio

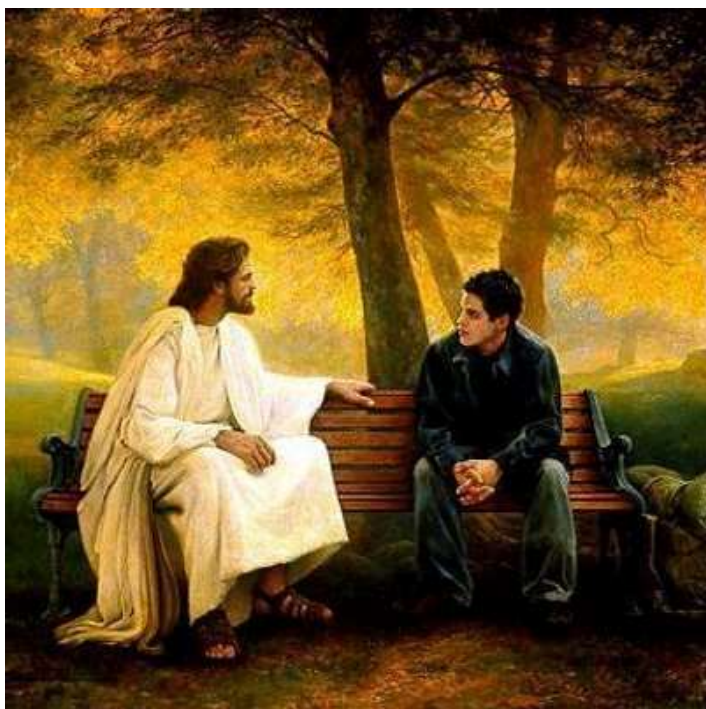


¿Se puede prevenir?

- Mantener relaciones sanas
- Actividad física
- Apoyo social y espiritual
- Tratar a tiempo otros trastornos
- Alejarse del alcohol y drogas



Conclusiones / Recapitulación /
Actividad propuesta



Jesús dijo: 'Vengan a mí
todos los que están
cansados y agobiados, que
yo los aliviaré.'

Mateo 11,28.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

