



AVIFES

Senideen eta Gaixotasun
Mentalaren Bizkaiko Elkartea
Asociación Vizcaína de Familiares
y Personas con Enfermedad Ment

AULA DE FORMACIÓN

Polaris

Escuela de Formación

Edición Comunidad Valenciana



Patrocinado por: **janssen**
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson

Jueves,
12 de Enero de 2022

Depresión y Calidad de vida

LA CALIDAD DE VIDA

Se define como un concepto que refleja las condiciones de vida deseadas por una persona en relación a su vida en el hogar y en la comunidad, y de salud y bienestar.

Fenómeno subjetivo basado en la percepción que tiene una persona de varios aspectos de las experiencias de su vida, incluyendo las características personales, condiciones objetivas de vida, y las percepciones de los otros significativos.



- Gran impacto de la depresión en la **calidad de vida**.
- **Malestar significativo, deterioro social o laboral** así como de otras áreas significativas de la persona, confirmando la relación directa entre la depresión y la calidad de vida.
- Todas las **dimensiones de la Calidad de Vida** se van a ver afectadas

¿QUÉ SIGNIFICA TENER BIENESTAR EMOCIONAL?

- **Estado de ánimo:** Satisfacción, humor, disfrute ...
- **Autoconcepto:** Identidad, valía personal, autoestima ...
- **Ausencia de estrés:** Entorno seguro y predecible, mecanismos de afrontamiento
- **Satisfacción con la propia vida:** motivación, pensamientos/intentos suicidas

La persona con depresión....

- Incapaz de sentir alegría , de disfrutar con cualquier actividad
- Percepción constante de escasa valía, sensación de incapacidad e inseguridad constante → **autoestima.**
- Percibe el mundo como **amenazante**, no poder hacer frente
- **Insatisfacción con la vida**, no sentir placer y disfrute, no tener motivación
- Mayor probabilidad de ideas de muerte o **suicidio**

"La vida se te va apagando poco a poco, la tristeza y el miedo hace que no soporte vivir así"

LAS RELACIONES INTERPERSONALES

La persona con depresión....

- **Interacciones:** Redes sociales, contactos sociales, vida social..
- **Relaciones:** familia, amigos, iguales, tener relaciones significativas...
- **Apoyos:** Emocional, físico, económico ...

- Tendencia al **aislamiento**, pérdida progresiva de las relaciones sociales.
- Irá **reduciendo su vida social**
- Las **relaciones familiares** pueden volverse **conflictivas** desde el desconocimiento de los familiares sobre la enfermedad, por lo que perciben también menos apoyo por parte de éstos
- **No sentirse queridos** o de no merecer el afecto.

"He perdido amistades, no encajo en ningún sitio"

DESARROLLO PERSONAL

La persona con depresión....



- **Autonomía en actividades básicas e instrumentales** de la vida día
- **Educación:** Logros, nivel educativo, satisfacción...
- Intereses/motivación para el aprendizaje
- **Competencia personal:** Cognitiva, social y práctica, resolución de problemas
- **Desempeño:** Éxito, productividad, mejora, sentimiento de competencia
- **Cuidado de la propia seguridad**

- Dificultades para llevar a cabo las **actividades diarias**
- **Dificultades cognitivas**, de comprensión, de comunicación
- **Impacto en el desempeño formativo y/o laboral**, con consecuencias en la percepción del éxito
- **Dificultades en la regulación de la conducta**
- Mayor **probabilidad de conductas de riesgo:** consumo de tóxicos, suicidio
- Escasa motivación hacia nuevos intereses

LA INCLUSIÓN SOCIAL

- **Participación e integración en la comunidad:** Acceso, aceptación, presencia, implicación
- **Redes comunitarias:** Colaborador, estilo de vida, interdependencia...
- **Apoyos sociales:** Red de apoyos, servicios

La persona con depresión....

- Aislamiento
- Abandono de actividades
- Reducción o ausencia de participación en actividades comunitarias.
- Sentir que **no encajan en ningún sitio**, incapacidad de participar activamente

¿QUE SIGNIFICA TENER BIENESTAR MATERIAL?

- **Estado financiero:** Ingresos, seguridad financiera, ayudas...
- **Empleo:** Situación laboral, oportunidades de promoción, entorno de trabajo...
- **Vivienda:** Tipo de residencia, propiedad, confort...



La persona con depresión....

- Situaciones de **IT constantes** que suponen una pérdida o reducción de sus ingresos
- **Impacto** que esto pudiera tener en su **seguridad económica** para hacer frente a los pagos necesarios.
 - **No poder mantener una actividad laboral continuada** o no poder acceder al empleo
 - **Pérdida de ingresos económicos** derivadas

¿QUE SIGNIFICA TENER BIENESTAR FÍSICO?

- **Salud física:** funcionamiento físico, dolor, energía, estado nutricional ...
- **Salud Mental:** Conocimiento sobre la EM y manejo de la sintomatología
- **Actividades de la vida diaria:** Movilidad, aseo, vestido, comida ...
- **Atención sanitaria:** Disponibilidad, efectividad, satisfacción ...
- **Hábitos de autocuidado:** Alimentación, sueño, actividad física, seguimiento del cuidado de su salud
- **Ocio:** recreo, aficiones, oportunidades

La persona con depresión....

- Las **quejas y molestias físicas**, percepción de mala salud física
- La **propia fatiga e incapacidad impacto en el funcionamiento diario** de la persona en todas las actividades de la vida diaria y también en la posibilidad de disfrutar de su tiempo libre y de ocio de manera satisfactoria.
- Gran **impacto en los hábitos de alimentación, sueño, y auto cuidado** en general, posibilidad de consumo de tóxicos
- **Depresión no entendida como enfermedad, no saber cómo abordarla**

¿Y LA AUTODETERMINACIÓN?

- **Autonomía y control personal:** Independencia, autodirección, autosuficiencia...
- **Metas y valores personales:** Deseos, ambiciones, intereses...
- **Elecciones:** Oportunidades, preferencias, prioridades...



La persona con depresión....

- Imposibilidad de pensar en metas, proyecto de vida
- Se siente **incapaz de tomar decisiones** sobre su vida
- Impacto de la depresión a **nivel emocional**
- **Impacto a nivel cognitivo:** capacidad para pensar, para tomar decisiones, para valorar las consecuencias de las mismas.

¿Y LOS DERECHOS?

- **Humanos:** Respeto, dignidad e igualdad.
- **Legales:** Ciudadanía, acceso y justicia.

La persona con depresión....

- Estigma
- No comprensión por parte de la sociedad sobre la depresión, entendiendo ésta como “debilidad”, “fragilidad” o poniendo en la persona que la sufre voluntad tanto en sufrirla como en no poder manejarla.
- El desconocimiento de la propia enfermedad puede hacer que la persona no acceda a los apoyos o recursos a los que puede tener acceso por derecho

Perspectiva de la persona con depresión y sus familiares

La persona
con depresión

**¿Cómo
percibe la
enfermedad?**

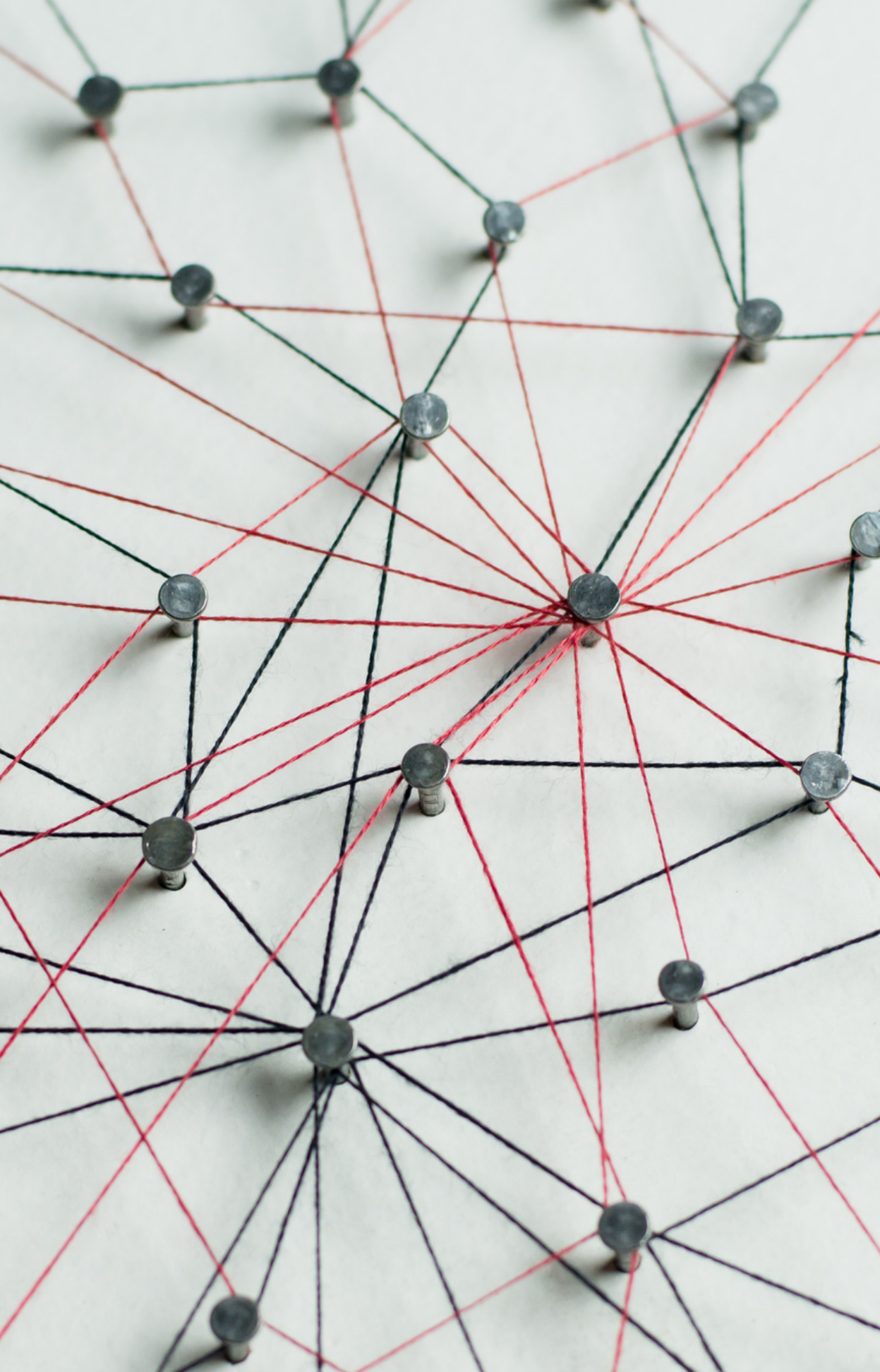


- **Problema de manejo personal** o algo que forma parte de la vida, no como síntomas o enfermedad.
- Percepción de que sus **síntomas impactan en todas las dimensiones de su vida y en su calidad de vida**

"Me cuesta hacer cualquier cosa en mi vida, me cuesta respirar"
"Todo me cuesta, no puedo ni cuidar de mi hijo, no sirvo para nada"

- **Repercusión en su vida presente y futura**, sensación de pérdida del control sobre su vida

"Nadie me puede ayudar, no voy a poder salir de esto"

- 
- Consideran la depresión como el **resultado de múltiples factores y sucesos vitales estresantes.**
 - Sobre la **conducta suicida**:
 - Ideación suicida como síntoma
 - Conducta suicida como consecuencia: respuesta al sufrimiento, pedir ayuda, percepción de control
 - ¿Qué protege?** Conexión y responsabilidad hacia la familia, relación con profesionales, creencias
 - ¿Qué aumenta el riesgo?** Aislamiento social, abuso de alcohol y otros tóxicos



PREVENCIÓN

- **Depresión circular:** causas que a la vez son consecuencias y esto favorece episodios recurrentes

Esta percepción facilita la solicitud de ayuda

Al principio crees que es pasajera, pero poco a poco la tristeza se va apoderando de tu vida.

- **Recuperación:** factores como sinceridad con uno/a mism/a y los demás, responsabilidad, poder hablar de forma abierta con profesionales y sobre todo **ENTENDER QUÉ LES SUCEDÉ**



PSICOEDUCACIÓN



La persona con
depresión

**¿Cómo
perciben la
relación con
los Servicios
Sanitarios y
profesionales?**

- Demandan más ayuda y tratamiento quienes entienden mejor los síntomas y beneficios del tratamiento

¿QUÉ BARRERAS PERCIBEN PARA EL DIAGNÓSTICO Y EL TRATAMIENTO?

- Servicios sanitarios complejos, cambios de profesionales...
- Habilidades sociales y sensibilidad del profesional, bajo nivel de confianza, entender la depresión como algo “esperable” (enfermedades crónicas, tener un TMG)
- Barreras internas: falta de conciencia de enfermedad, motivación, falta de conocimiento, ESTIGMA

- **ATENCIÓN PRIMARIA**

- Dudas sobre su capacidad para evaluar problemas de SM, falta de tiempo o fijarse más en cuestiones somáticas
- A la persona con depresión le puede costar comunicar sus síntomas

- **ESPECIALISTAS EN SM**

- Valoran capacidad para buscar soluciones
 - Más relacionados con prescripción de fármacos, lo que consideran insuficiente
 - Estigma
- **Piden sentirse escuchadas, percibir que se preocupan, no sólo por prescribir medicación y valoran disponer de más tiempo**

"Lo que necesitaba era hablar, pero en la consulta no había tiempo"
"No quiero tomar pastillas toda la vida, que a la larga me van a producir problemas de salud"

La persona con
depresión

**¿Qué opina sobre
le tratamiento?**



PSICOTERAPIA como aspecto CLAVE

- Menos del 50% reciben información sobre intervenciones psicoterapéuticas
- Sólo una minoría recordaba haber podido elegir
- En España, la psicoterapia y el tratamiento combinado siguen siendo una asignatura pendiente

"Necesitaba más terapia, pero en mi centro de salud no había y me tuve que ir a uno privado."



TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

- Sentimientos ambivalentes: confianza en sus beneficios pero miedo a los efectos secundarios, síntomas de retirada...
- La información clave para la adherencia
- Estigma
- TEC

El Estigma



- Consecuencias directas en las **relaciones familiares, sociales y laborales**
- De hecho, debido a este estigma percibido y a los sentimientos de culpa, existe **tendencia a ocultar el tratamiento farmacológico.**
- Planteamiento de la **sociedad y medios de comunicación** favorecen la idea de que tienen la culpa si no hay una causa externa clara

"En mi trabajo no saben nada, no lo entenderían..."

¿Influyen los factores sociales y culturales?

GÉNERO:

Cuestión clave

MUJERES:

Rol de la
mujer en la
sociedad

HOMBRES:

Conflicto entre su
rol social y su
depresión



POR PARTE DE LA PERSONA CON DEPRESIÓN:

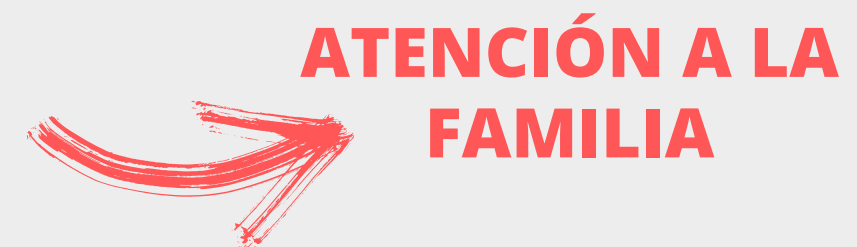
- Familia como soporte, apoyo emocional y acompañamiento
- Preocupación por la reacción de la familia y allegados con respecto al diagnóstico y el tratamiento
- En ocasiones, lo perciben como barrera, cuando no comprenden la enfermedad
- Desesperanza e insatisfacción

"Mi familia cree que me cuesta adaptarme a los cambios"

"El sufrimiento es insoportable, hago sufrir a mi familia que no me comprende"

¿QUÉ IMPACTO TIENE EN LA FAMILIA Y ENTORNO?

- Ambiente tenso y exceso de emocionalidad
- Perciben exclusión social y disminución de las propias actividades sociales





AVIFES

Senideen eta Gaixotasun
Mentalaren Bizkaiko Elkartea
Asociación Vizcaína de Familiares
y Personas con Enfermedad Mental

¡Muchas gracias!

polaris@avifes.org

Escuela de Formación

Polaris

Patrocinado por:  PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Janssen Johnson & Johnson