

Solucionario Manual

SANT100PO:
**Trastornos de
ansiedad y
depresión**

SOLUCIONES

Actividades

Test de Repaso

Soluciones Actividades

Tema 1

Actividad 1

- En la antigua Grecia, se creía que la depresión era causada por un desequilibrio de los cuatro humores del cuerpo.
- En la Edad Media, se creía que la depresión era causada por la posesión demoníaca o por un castigo divino.
- A finales del siglo XIX, se comenzaron a utilizar tratamientos como la terapia eléctrica.
- La iproniazida fue el primer antidepresivo descubierto en la década de 1950.

Actividad 2

- Entre los factores psicológicos que pueden contribuir a la aparición de la depresión se incluyen los siguientes:
 - . Estrés y ansiedad crónicos.
 - . Experiencias traumáticas o adversas en la vida.
 - . Baja autoestima y sentimientos de inutilidad.
 - . Dificultades en las relaciones interpersonales.
 - . Patrones de pensamiento negativos o distorsionados.
 - . Dificultades para afrontar el duelo y las pérdidas.
- Los factores biológicos que pueden influir en el desarrollo de la depresión incluyen lo siguiente:
 - . Desequilibrios químicos en el cerebro, como la falta de serotonina o noradrenalina.

- . Historia familiar de depresión o trastornos del estado de ánimo.
- . Enfermedades crónicas o dolor crónico.
- . Cambios hormonales, como los que se experimentan durante el embarazo o la menopausia.
- . Consumo de ciertos medicamentos, como algunos esteroides y píldoras anticonceptivas.
- Algunos de los síntomas cognitivos asociados con la depresión son los siguientes:
 - . Dificultades para concentrarse y tomar decisiones.
 - . Pensamientos negativos o pesimistas sobre uno mismo, la vida y el futuro.
 - . Autoexigencia excesiva y autocrítica constante.
 - . Sensación de inutilidad e indefensión.
 - . Ideas suicidas.
- Algunos de los síntomas físicos comunes de la depresión tienen que ver con lo siguiente:
 - . Fatiga y falta de energía.
 - . Insomnio o hipersomnia.
 - . Cambios en el apetito y el peso.
 - . Dolores de cabeza y dolores corporales.
 - . Problemas gastrointestinales.
- Los factores ambientales que pueden contribuir a la aparición de la depresión incluyen lo siguiente:
 - . Estrés crónico relacionado con el trabajo, las relaciones, la economía o los eventos traumáticos.
 - . Falta de apoyo social o de redes de apoyo.
 - . Aislamiento social y soledad.
 - . Exposición a situaciones de violencia, abuso o negligencia.
 - . Factores culturales y de género, como la discriminación y la opresión.

Actividad 3**Caso 1**

- b) Tristeza, pérdida de interés en actividades y problemas para dormir.
- a) Depresión mayor.

Caso 2

- b) Tristeza, pérdida de interés en actividades y problemas para dormir.

Actividad 4

- Algunas de las formas de tratamiento para la depresión incluyen terapia cognitivo-conductual, terapia interpersonal, terapia psicodinámica y medicamentos antidepresivos.
- Los antidepresivos son una clase de medicamentos que se usan comúnmente para tratar la depresión. Estos medicamentos pueden tardar varias semanas en comenzar a funcionar y pueden tener efectos secundarios como náuseas, somnolencia y cambios en el apetito. Se usan en combinación con terapia y pueden ser recetados por un médico especialista.
- El pronóstico de la depresión puede verse afectado por la gravedad del trastorno y la eficacia del tratamiento. Algunas personas pueden recuperarse por completo con tratamiento, mientras que otras pueden tener síntomas recurrentes o crónicos de depresión. Es importante buscar tratamiento lo antes posible para mejorar las posibilidades de recuperación. Además, el apoyo emocional y social también puede ser beneficioso en el manejo y el pronóstico de la depresión.

Tema 2

Actividad 1

- La ansiedad es una respuesta emocional normal a situaciones de estrés o peligro percibido; pero cuando esta respuesta es excesiva, persistente e interfiere con la vida diaria, puede indicar un trastorno de ansiedad. Es importante conocer los diferentes tipos de trastornos de ansiedad porque nos ayuda a identificar los síntomas y a comprender mejor cómo podemos tratar y prevenir estos trastornos.
- Seis tipos de trastornos de ansiedad son: trastorno de ansiedad generalizada (TAG), trastorno de pánico, fobia específica, trastorno de ansiedad social, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y trastorno de estrés postraumático (TEPT).
 - . El TAG se caracteriza por preocupaciones y temores excesivos y constantes que son desproporcionados en relación con la situación real.
 - . El trastorno de pánico se caracteriza por ataques de pánico repentinos e intensos.
 - . La fobia específica se caracteriza por miedos intensos y persistentes a un objeto o situación particular.
 - . El trastorno de ansiedad social se caracteriza por un miedo intenso a las situaciones sociales o de desempeño.
 - . El TOC se caracteriza por obsesiones recurrentes y pensamientos intrusivos.
 - . El TEPT se caracteriza por una respuesta emocional intensa a un evento traumático.

Los factores de riesgo que pueden contribuir al desarrollo de estos trastornos incluyen el estrés, la genética, las experiencias de vida traumáticas, el abuso de sustancias y otros problemas de salud mental.

- Los tratamientos más comunes para los trastornos de ansiedad incluyen la terapia cognitivo-conductual (TCC), la medicación y la terapia de exposición. Estos tratamientos son efectivos en muchos casos; pero no siempre funcionan para todas las personas. El éxito del tratamiento depende de muchos factores, incluyendo la gravedad del trastorno, la presencia de otras condiciones médicas y la respuesta individual del paciente al tratamiento.

Actividad 2

Caso 1

La respuesta correcta es la opción d) referirla a un psiquiatra para el diagnóstico y tratamiento. Aunque es importante descartar otras afecciones médicas que puedan estar causando los síntomas de ansiedad, la siguiente etapa en el proceso de diagnóstico sería la evaluación por un especialista en salud mental para confirmar el diagnóstico y planificar el tratamiento.

Caso 2

La respuesta correcta es la opción b) ayudar al paciente a identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento disfuncionales. La terapia cognitivo-conductual se enfoca en cambiar la forma en que el paciente piensa y se comporta en situaciones de ansiedad para reducir los síntomas de ansiedad y mejorar su calidad de vida.

Actividad 3

- Para evaluar la ansiedad de Ana se podrían utilizar diversas herramientas o instrumentos, como, por ejemplo:
 - Escalas de ansiedad: existen diferentes escalas que permiten medir el nivel de ansiedad de una persona, como la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A) o la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Estas

escalas son útiles para establecer un punto de partida en la evaluación de Ana y para comparar su nivel de ansiedad a lo largo del tratamiento.

- Entrevista clínica: se podría realizar una entrevista clínica para obtener información más detallada sobre los síntomas de ansiedad de Ana, su duración, intensidad y factores desencadenantes. Esto permitiría obtener una visión más completa de su situación y planificar el abordaje terapéutico adecuado.
- Pruebas psicológicas: dependiendo de la evaluación clínica, se podría considerar la utilización de pruebas psicológicas específicas para evaluar la ansiedad, como el Test de Ansiedad de Zung (SAS) o el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).
- Los criterios diagnósticos que se aplicarían para el diagnóstico de un trastorno de ansiedad en el caso de Ana dependerían de la evaluación clínica detallada. Sin embargo, algunos de los criterios diagnósticos comunes para los trastornos de ansiedad incluyen la presencia de síntomas físicos, cognitivos y conductuales relacionados con la ansiedad que causan malestar significativo o deterioro en el funcionamiento diario de la persona. En el caso de Ana, los síntomas que presenta parecen coincidir con los criterios diagnósticos de un trastorno de ansiedad social.
- Para el tratamiento de Ana se podría recomendar la terapia cognitivo-conductual (TCC), ya que es una intervención ampliamente utilizada y efectiva para el tratamiento de los trastornos de ansiedad. Los objetivos terapéuticos serían reducir la ansiedad en situaciones sociales, mejorar las habilidades de comunicación y relación interpersonal, y promover el bienestar emocional general de Ana.
- Para ayudar a Ana a manejar su ansiedad en situaciones sociales específicas se podrían implementar diferentes estrategias, como, por ejemplo:

- . Técnicas de relajación: enseñar a Ana técnicas de relajación, como la respiración profunda, el yoga o la meditación, para que pueda utilizarlas cuando sienta ansiedad en situaciones sociales.
- . Exposición gradual: diseñar un plan de exposición gradual en el que Ana se enfrente a situaciones sociales que le causan ansiedad de manera progresiva, para que pueda ir ganando confianza y disminuir su nivel de ansiedad.
- . Modificación de pensamientos: ayudar a Ana a identificar y cambiar los pensamientos negativos o distorsionados que pueden estar contribuyendo a su ansiedad en situaciones sociales.

La eficacia de estas estrategias podría evaluarse a través de la medición de los síntomas de ansiedad de Ana antes y después de la intervención, así como a través de su propia percepción y reporte de su bienestar emocional.

Soluciones Test de Repaso

1. a) Desequilibrio de los cuatro humores del cuerpo
2. d) Terapia cognitivo-conductual
3. c) Mujeres
4. a) Falta de concentración y dificultad para tomar decisiones
5. b) Ser del sexo femenino
6. xxxxxxxxx???????????
7. c) Sensación de bienestar y felicidad
8. c) Fiebre
9. c) Los síntomas de irritabilidad y comportamiento disruptivo son comunes en niños con depresión
10. c) Una forma de tratamiento para la depresión que se enfoca en explorar los conflictos subconscientes y los patrones de relación
11. c) Trastorno obsesivo-compulsivo
12. d) La predisposición genética
13. d) El abuso sexual en la infancia

14. b) Terapia cognitivo-conductual
15. c) Es una respuesta normal a situaciones estresantes
16. a) Es importante considerar el historial médico y psicológico del paciente
17. b) Terapia cognitivo-conductual
18. a) Antidepresivos
19. b) Trastorno obsesivo-compulsivo
20. d) Alucinaciones