

DEPRESIÓN / ANSIEDAD

Existen distintos tipos de depresión y otros trastornos que se manifiestan con ansiedad patológica. Son los trastornos psíquicos más comunes, pero con frecuencia no son diagnosticados, por lo que no se tratan adecuadamente. Se sabe que la depresión y los trastornos de ansiedad pueden, a largo plazo, producir problemas somáticos o empeorar enfermedades ya existentes.

Aunque la depresión y la ansiedad son consideradas entidades independientes, suele ser raro encontrarlas en estado puro, lo más habitual es la presentación de síndromes ansioso-depresivos, mezclados en un mismo paciente.

Algunos de los **síntomas más frecuentes** son:

- Estado de ánimo bajo o tristeza
- Pérdida de interés o capacidad de disfrutar
- Ansiedad o preocupaciones predominantes
- Trastornos del sueño
- Intranquilidad
- Sequedad de boca
- Mareos
- Palpitaciones
- Temblores, pérdida de energía, etc..

Hoy en día, **el tratamiento** de estas patologías es eficaz y seguro. Los modernos fármacos antidepresivos y las nuevas generaciones de medicamentos útiles para el tratamiento de los trastornos de ansiedad, junto con la ayuda del tratamiento psicológico cuando éste es necesario, han mejorado el pronóstico y han logrado que los efectos secundarios sean mínimos. Los fármacos que se utilizan actualmente en estos casos se toleran bien, y son seguros. Es importante acudir a un especialista lo antes posible y, sobre todo, **evitar la automedicación**.