

Trastorno depresivo en mujeres

Guzmán Guzmán, Daniela

2016-04-26

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/1453>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

Daniela Guzmán Guzmán

BLESSINGS

Regalando esperanza

TRASTORNO DEPRESIVO EN MUJERES

INTRUDUCCIÓN

Cada persona a lo largo de su vida pasa por una etapa en la que puede detectar que sufre de depresión, y esto es algo que se ve más en las mujeres que en los hombres. La mayoría de las personas pasa por esta etapa pasajera por corto tiempo, sin embargo, hay mujeres que no logran salir de esta y les resulta difícil volver a tener una vida normal como solían.

A lo largo de mi vida, he podido detectar que cada día hay más mujeres que sufren de depresión y se ha convertido en algo normal con lo que la gente aprende a vivir, sin embargo, las personas que rodean a estas mujeres no logran entenderlo y les resulta difícil la convivencia.

Como cristiana, y mujer que ha sufrido de depresión en años atrás de mi vida, he descubierto que la Biblia te ofrece una salida a esto que es difícil encontrar en otro lado.

En este proyecto busco dar una esperanza bíblica a estas mujeres, sin hacerlo de manera literal, ya que en mi experiencia sé que hay gente que por el mismo estado de depresión en el que se encuentran, no quieren escuchar nada acerca de Dios, ya que se sienten abandonadas por Él.

Debido a que la depresión es una condición clínica diagnosticada como enfermedad, en muchos de los casos se le recomienda a las pacientes medicarse contra ésta. Contrario a lo que muchos piensan, esto es algo que no está peleado con la palabra de Dios, hay enfermedades que deben de ser tratadas y un error muy común en las mujeres cristianas que sufren de depresión es pensar que están

cometiendo algo malo al tomar medicamentos contra esto. No obstante, es importante saber que existe otra salida a esto, y que el volverse dependiente a los antidepresivos no es algo que tiene que pasar.

Tener un sustento bíblico produce en las personas una fe que va más allá de las circunstancias, lo que les permite llevar de una manera distinta el proceso de recuperación, les da una esperanza diaria.

MARCO TEÓRICO

¿Qué es la depresión?

Ocasionalmente, todos nos sentimos melancólicos o tristes, pero estos sentimientos, por lo general, son pasajeros y desaparecen en unos días. Cuando una mujer tiene un trastorno depresivo, éste interfiere con la vida diaria y el desempeño normal, y le causa dolor a ella y a quienes se preocupan por ella. La depresión es una enfermedad común, pero grave, y la mayoría de las personas que la padecen necesitan tratamiento para mejorar.

La depresión afecta tanto a los hombres como a las mujeres, pero las mujeres tienen más probabilidades de que se les diagnostique con depresión que a los hombres en un determinado año.¹ Actualmente se están haciendo esfuerzos para explicar esta diferencia mientras los investigadores examinan determinados factores (biológicos, sociales, etc.) que son exclusivos de las mujeres.

Muchas mujeres que padecen una enfermedad depresiva nunca buscan tratamiento. Pero la gran mayoría, incluso aquellas con los casos más graves de depresión, pueden mejorar con tratamiento.

¿Cuáles son los diferentes tipos de depresión?

Existen varios tipos de trastornos depresivos que ocurren tanto en las mujeres como en los hombres. Los más comunes son el trastorno

depresivo grave y trastorno distímico. La depresión menor también es común.

El **trastorno depresivo grave**, también llamado depresión grave, se caracteriza por una combinación de síntomas que interfieren con la habilidad para trabajar, dormir, estudiar, comer, y disfrutar de las actividades que antes resultaban placenteras. La depresión grave incapacita a la persona y le impide desempeñarse con normalidad. Es posible que un episodio de depresión grave ocurra solamente una vez en de la vida de una persona, pero mayormente, puede volver a aparecer durante las diferentes etapas de la vida.

El **trastorno distímico**, también llamado distimia, se caracteriza por síntomas depresivos de larga duración (dos años o más) pero menos graves que los de la depresión grave. Es posible que la distimia no incapacite a una persona, pero le impide desempeñarse con normalidad o sentirse bien. Quienes tienen distimia también pueden padecer uno o más episodios de depresión grave a lo largo de sus vidas.

También se puede padecer de depresión menor. Los síntomas de la depresión menor son similares a los de la depresión grave y la distimia, pero son menos graves y/o generalmente duran menos tiempo.

Algunos tipos de trastorno depresivo presentan características levemente diferentes a las descritas anteriormente o pueden desarrollarse bajo circunstancias únicas. Pero, no todos los científicos están de acuerdo en cómo caracterizar y definir estos tipos de depresión. Estos tipos de depresión son los siguientes:

- La **depresión psicótica** ocurre cuando una enfermedad depresiva grave está acompañada de alguna forma de psicosis, tal como, una ruptura con la realidad; ver, escuchar, oler o sentir cosas que otras personas no pueden detectar (alucinaciones); y tener creencias firmes que son falsas, por ejemplo, cuando la persona cree que es el presidente (delirios).

- El **trastorno afectivo estacional** o TAE se caracteriza por la aparición de una enfermedad depresiva durante los meses del invierno, cuando disminuye la luz solar natural. Esta forma de depresión generalmente desaparece durante la primavera y el verano. El TAE puede tratarse eficazmente con terapia de luz, pero aproximadamente la mitad de las personas con TAE no mejoran con la terapia de luz solamente. Los antidepresivos y la psicoterapia también pueden reducir los síntomas del TAE, ya sea solos o en combinación con la terapia de luz.

¿Qué causa depresión en las mujeres?

Los científicos están examinando muchas causas que podrían explicar el aumento en el riesgo de padecer depresión que tienen las mujeres y muchos factores que pueden contribuir a que esto sea así. Es probable que los factores genéticos, biológicos, químicos, hormonales, ambientales, psicológicos y sociales se unan o crucen para contribuir a la depresión.

La genética

Si una mujer tiene antecedentes familiares de depresión, puede tener un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad. Pero, esta no es una regla que siempre aplica. La depresión puede ocurrir en mujeres sin antecedentes familiares de depresión y es posible que ciertas mujeres de familias con antecedentes de depresión no la padezcan. Las investigaciones genéticas indican que es posible de que el riesgo de padecer de la depresión implique la combinación de múltiples genes con factores ambientales o con otros factores.³

Las sustancias químicas y las hormonas

La química del cerebro parece ser un factor muy importante en los trastornos depresivos. Las tecnologías modernas de obtención de imágenes del cerebro, como la resonancia magnética (RM), han demostrado que el cerebro de las personas que padecen de la

depresión es diferente a la del cerebro de quienes no la padecen. Las partes del cerebro responsables de regular el estado de ánimo, pensamiento, sueño, apetito y la conducta parecen no funcionar normalmente. Además, los neurotransmisores importantes (sustancias químicas que las células del cerebro utilizan para comunicarse) parecen estar fuera de balance. Pero estas imágenes no revelan el motivo por el cual se produce la depresión.

Los científicos también están estudiando la influencia de las hormonas femeninas, las cuales cambian a lo largo de la vida. Los investigadores han demostrado que las hormonas afectan directamente la química del cerebro que controla las emociones y el estado de ánimo. Existen etapas específicas durante la vida de una mujer que son de especial interés, como la pubertad; los días antes de los períodos menstruales; antes, durante e inmediatamente después de un embarazo (posparto), y el período inmediatamente antes y durante la menopausia (perimenopausia).

El Trastorno disfórico premenstrual

Algunas mujeres pueden ser propensas a un tipo de síndrome premenstrual grave llamado trastorno disfórico premenstrual o TDPM. Durante la semana antes de la menstruación, las mujeres afectadas por el TDPM generalmente padecen depresión, ansiedad, irritabilidad y cambios de estado de ánimo, de tal manera que interfieren con su desempeño normal. Las mujeres con TDPM debilitante no necesariamente tienen cambios hormonales inusuales, pero si responden diferente a estos cambios.⁴ Además, pueden tener antecedentes de otros trastornos del estado de ánimo y diferencias en la química del cerebro que hacen que sean más sensibles a los cambios hormonales relacionados con la menstruación. Los científicos están investigando de qué manera el aumento y la disminución cíclica de los estrógenos y otras hormonas pueden afectar la química del cerebro que está relacionada con la enfermedad depresiva.^{5,6,7}

La Depresión posparto

Las mujeres son especialmente vulnerables a la depresión después de dar a luz, cuando los cambios hormonales y físicos y la nueva responsabilidad de cuidar al recién nacido pueden resultar muy pesados. Muchas madres primerizas padecen un breve episodio de cambios leves en el estado de ánimo que se conocen como "tristeza posparto", pero algunas sufren depresión posparto, una enfermedad más grave que requiere de tratamiento activo y de apoyo emocional para la madre primeriza. En un estudio se demostró que las mujeres en etapa posparto tienen un riesgo mayor de padecer varios trastornos mentales, incluso depresión, durante muchos meses después de dar a luz.

Algunos estudios sugieren que las mujeres que padecen depresión posparto, a menudo han padecido episodios depresivos anteriormente. Algunas de ellas los padecen durante el embarazo, pero estos episodios depresivos suelen pasar sin que ellas se den cuenta. Las investigaciones sugieren que las consultas con el médico durante el embarazo y en el período posparto pueden ser una buena oportunidad para detectar la depresión.^{9,10}

La Menopausia

Los cambios hormonales aumentan durante la transición entre la premenopausia y la menopausia. Aunque algunas mujeres pueden entrar en la menopausia sin problemas de estado de ánimo, otras tienen mayor riesgo de padecer depresión. Esto parece ocurrir incluso entre las mujeres que no tienen antecedentes de depresión.^{11,12} Pero, la depresión es menos común en las mujeres durante el período posterior a la menopausia.

El Estrés

Un episodio depresivo se presenta generalmente después de eventos estresantes de la vida como un trauma, la pérdida de un ser querido, una relación difícil o una situación estresante, ya sea grata o no grata. Demasiado trabajo y responsabilidades de la casa, el cuidado de hijos y de padres ancianos, el abuso y la pobreza también pueden provocar un episodio depresivo. Las evidencias indican que las mujeres

responden de distinta manera que los hombres ante estos eventos, por lo que las hacen más propensas a la depresión. De hecho, las investigaciones indican que las mujeres responden de manera tal que sus sentimientos de estrés son más prolongados que en los hombres, lo cual aumenta el riesgo de padecer depresión.¹⁴ Pero, no queda claro por qué algunas mujeres que enfrentan enormes desafíos padecen depresión y otras que tienen desafíos similares, no la padecen.

“En todos los países en que se han realizado estudios estadísticos las cifras revelan uniformemente que las mujeres padecen el doble de depresión que los hombres. Mientras que aproximadamente una de cada cinco mujeres sufre de una depresión mayor en su vida, en el caso de los hombres la proporción se reduce a uno de cada diez.”

MENORES DE 45 AÑOS: 180 Mujeres por 100 Hombres ENTRE 45 Y 60 AÑOS: 220 Mujeres por 100 Hombres MAYORES DE 60 AÑOS: 420 Mujeres por 100 Hombres

Existen distintas marcas que ofrecen prendas y productos con mensajes bíblicos para mujeres y hombres, tales como:

-She reads truth

-Walk the same

OBJETIVOS

GENERALES

Dar una esperanza bíblica a las mujeres que sufren de depresión a través de una campaña textil.

ESPECÍFICOS:

-Abordar técnicas de tejido plano, punto, teñido y sublimado, para su aplicación en productos de diseño utilitario.

-Crear 5 productos textiles con mensajes bíblicos acerca de las promesas que Dios tiene para combatir con este tema:

Cantares 2:1-12

Mateo 11:28-30

Salmo 147:3

Salmo 30:5

-Crear campaña internacional para que las mujeres al rededor del mundo que sufren de depresión puedan conocer lo que Dios quiere decirles.

-Crear concientización a la gente que es parte de la vida de estas mujeres y logren entender un poco acerca de esta condición por medio de esta campaña de regalos, con la cual cada persona que conozca a alguna mujer en depresión pueda comprarle uno de los productos para regalárselo, y con la compra de cada uno, recibir un panfleto con una breve explicación de la enfermedad

PROPUESTA

Con este proyecto se proponen artículos textiles relacionados con la hora de dormir a partir de técnicas textiles aprendidas y utilizadas a lo largo de la carrera como teñido, sublimado, tejido de punto y tejido plano.

Cada producto tendrá una promesa Bíblica para dar esperanza en los momentos en que las mujeres sufren de depresión.

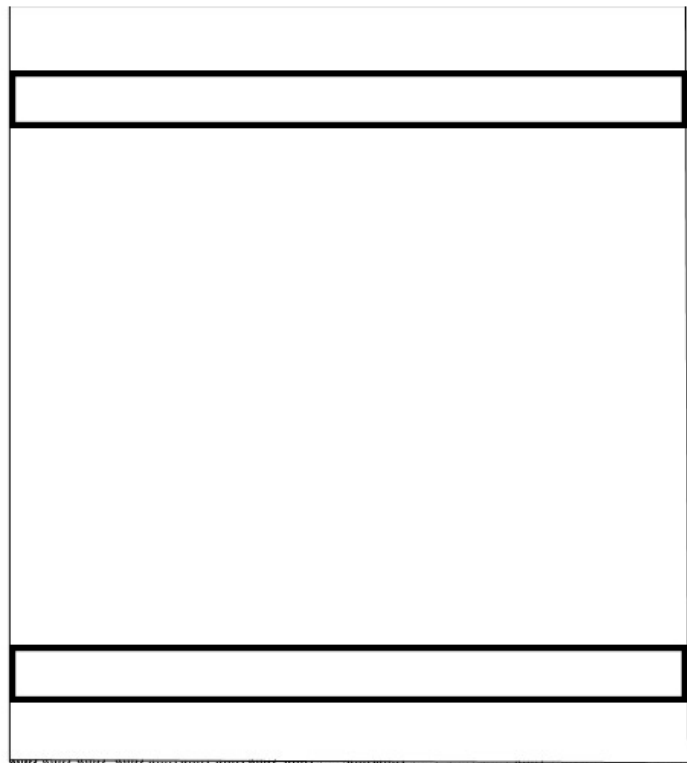
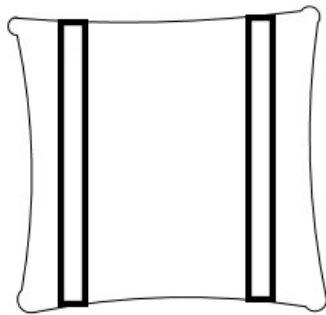
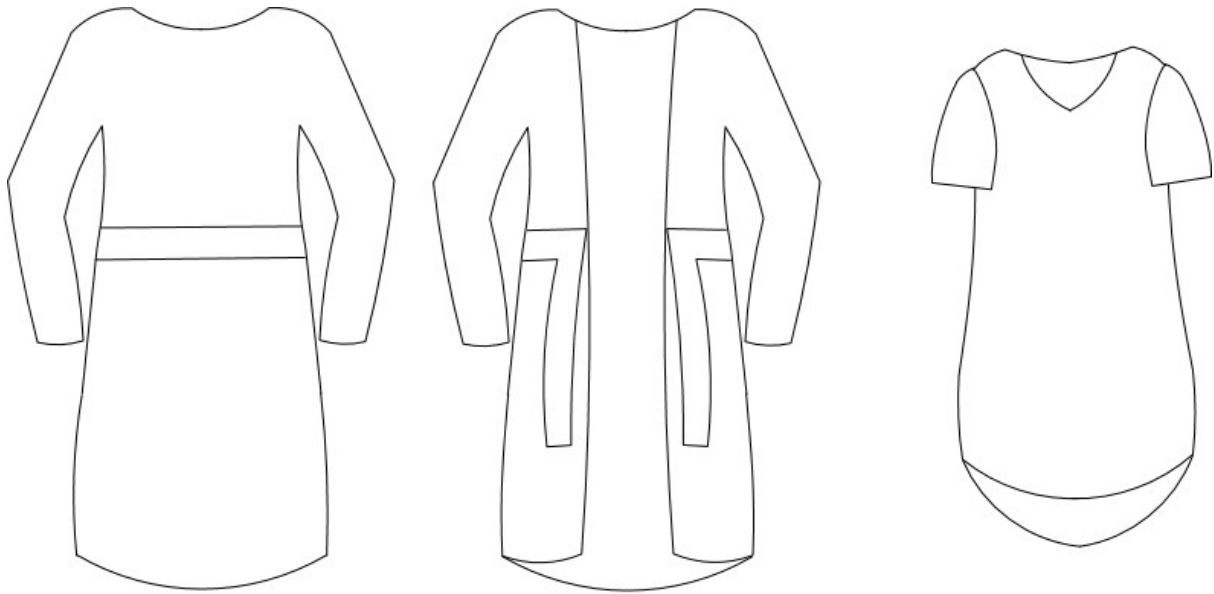
Previamente se hicieron investigaciones acerca de los distintos tipos de depresión en cierta edad en las mujeres, y de igual manera, se hizo una investigación de la Biblia, con ayuda de encuestas hechas a mujeres cristianas en las cuales dieron a conocer los versículos que las han sacado de esos tiempos difíciles.

Esta campaña se trata de regalar esperanza. Generalmente es más difícil para las mujeres que sufren de depresión buscarle una salida a esto, por lo que con esta campaña se busca que cada producto que llegue a las manos de estas mujeres sea por medio de un regalo de parte de algún ser querido que detecte esta enfermedad en dicha mujer.

Blessings es una campaña que se llevará a cabo en redes sociales y debido a que es una campaña de regalos, también se difundirá de boca en boca.

PRODUCTOS:

- Bata para dormir: tejido de punto
- Cojín: Tejido plano, sublimado
- Camisón: sublimado
- Pie de cama: tejido de punto, sublimado.
- Pijama (shorts/blusa): teñido, tejido plano, sublimado.



Se busca crear productos cálidos, que hagan que la mujer se sienta cómoda, en un lugar seguro.

Los materiales utilizados para los productos fueron:

- Fibras de algodón y poliéster.
- (sublimado)
- Colorante (teñido)
- Telas tejido plano
- Telas tejido punto (80% pol. 20% algodón)

SEGMENTACIÓN DE MERCADO

Mujeres mexicanas de 25-60 años de edad, clase media/alta con algún tipo de trastorno depresivo.

COSTOS

Tela de tejido de punto bata: \$150

Tela de tejido de punto camión y blusa pijama: \$100

Telas pie de cama y cojín: \$250 , \$270

Tela shorts: \$45

Total telas: \$815

Confección: \$100 por producto

Total confección: \$600

Sublimación: \$30

Total producción: \$1445

VENTA

Bata: \$450

Camisón: \$270

Pijama (shorts, blusa): \$270

Pie de cama: \$560

Cojín: \$350

PUNTOS DE VENTA

Tiendas particulares y tiendas en línea.

JUSTIFICACIÓN

Profesional:

A lo largo la carrera de diseño textil, aprendemos distintas técnicas para crear productos con los cuales podamos comercializar y hacernos autosuficientes al egresar. Como humano, es mi responsabilidad ayudar a quien lo necesite, y como diseñadora, mi objetivo profesional es crear productos que puedan satisfacer las necesidades del cliente y darle un valor agregado al diseño.

Mi carrera me permite hacer ambas cosas al mismo tiempo. Puedo plasmar mis conocimientos adquiridos a lo largo de esta en algún producto o servicio, mientras ayudo y pongo mi granito de arena para combatir alguna problemática social.

Con el diseño y producción de esta campaña, las personas podrán conocer un poco acerca de tan común enfermedad, la cual todos conocemos a alguien que la padece, y podrán combatirla de la mano de estas personas, regalándoles un poco de esperanza.

Humano:

Esta campaña ayudará a las mujeres en depresión, ya que les ofrece una esperanza fuera de los doctores y medicamentos. A través de algo que todos tenemos al alcance de la mano, como lo es una Biblia, las mujeres podrán conocer algunas de las promesas que Dios tiene para ellas respecto a esta enfermedad, impulsándolas a salir adelante y verle una cara distinta a la enfermedad.

Social:

Todos conocemos a alguna mujer que se encuentra o ha estado en depresión. Es algo muy común en la sociedad, sin embargo, poca gente le da la importancia necesaria por el hecho de desconocer por completo los factores que rodean esta condición. Esta campaña es benéfica para la sociedad ya que se pretende concientizar a la gente acerca de esta enfermedad, lo que facilitará la convivencia y la mejora de estas mujeres.

CONCLUSIÓN

Al iniciar esta campaña, sabía que la depresión era una enfermedad con la cual millones de mujeres luchan cada día, ya que en mi familia muchas la padecen, incluyéndome a mí misma por un periodo de mi vida. Por lo mismo, conocía el hecho de que es una enfermedad a la cual no se le presta la atención necesaria, ya que la mayoría de las personas ni siquiera la consideran como una enfermedad. Sin embargo, al realizar distintas investigaciones, descubrí que el número de mujeres que luchan para combatirla es mucho más grande del que se conoce por la gente en general. De la misma manera, pude ver que por el factor de ser subestimada como enfermedad, muchas mujeres no toman las medidas necesarias para erradicarla de sus vidas. También pude notar una diferencia en la manera de sobrellevar la enfermedad en las mujeres que ponen su esperanza en Dios, que en las que no conocen las promesas que Él tiene para ellas. Al finalizar el proyecto logré conocer mucho más de lo que Dios quiere para

nosotros, me di cuenta de que Él tiene una respuesta para cada situación que podamos enfrentar día a día, no solo para la depresión. Blessings desea hacerle llegar esta esperanza a todas las mujeres que la necesiten, en el momento que la necesiten.

REFERENCIAS

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/las-mujeres-y-la-depresion/index.shtml>