



MUJERES

ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y TRASTORNOS CONCURRENTES

La ansiedad, la depresión y los trastornos concurrentes pueden afectar a hombres y mujeres de manera diferente. Recientemente, los investigadores están comprendiendo los diferentes factores biológicos y psicosociales que pueden afectar el tratamiento de salud mental de los hombres y mujeres.

Algunas suposiciones comunes que las personas hacen...

- "¿Tal vez es sólo tu período?"
- "Estás siendo demasiado sensible. ¡Todo está en tu cabeza!"
- "¿Tal vez estás embarazada?" "Simplemente estás estresada."
- "Solo necesitas bajar tu ritmo de vida. No necesitas ser la súper mujer."



LA REALIDAD: DIFERENCIAS EN LA QUÍMICA DEL CEREBRO



El sistema cerebral involucrado en la respuesta de lucha-huida se activa con mayor facilidad en mujeres y permanece así más tiempo que en los hombres; en parte, esto se da como resultado de la acción de los estrógenos y la progesterona.

ANSIEDAD

¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?

El Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) es un trastorno de ansiedad común que implica preocupación, nerviosismo y tensión crónica.

A partir de la pubertad hasta los 50 años, las mujeres tienen más del **doblo** de probabilidad que los hombres de desarrollar algún **TRASTORNO DE ANSIEDAD**.

DEPRESIÓN

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que, a pesar que es común, puede ser severo. Este trastorno causa síntomas negativos significativos en la persona que afectan cómo se siente, piensa y gestiona las actividades diarias, tal como dormir, comer o trabajar.



1 de cada 8 mujeres experimenta **DEPRESIÓN** en su vida; el **doblo** de la tasa de incidencia que en los hombres.

¿SABÍAS QUÉ?

TRASTORNOS EN EL POSPARTO



DEPRESIÓN POSTPARTO

13%

de las mujeres pueden experimentar esta condición entre una semana y un mes después de haber dado a luz.

TOC POSTPARTO

3-5%

de las mujeres que recién dan a luz, experimentarán síntomas relacionados al Trastorno Obsesivo Compulsivo Postparto.

TRASTORNO DE ANSIEDAD POSTPARTO

9%

de las mujeres experimentan un Trastorno de Estrés Postraumático Postparto.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Los Trastorno de la Conducta Alimentaria afectan a ambos sexos, aunque las tasas entre **mujeres y niñas son 2 ½ veces mayores**, en comparación a los hombres y niños.



1 de cada 5 mujeres experimentan un Trastorno de la Conducta Alimentaria

¡Puedes triunfar y superar la ansiedad y la depresión!

Hay muchas opciones de tratamiento disponibles para mujeres de todas las edades. Comunícate con tu proveedor de atención primaria o de salud mental para analizar más a fondo los síntomas, el diagnóstico y el tratamiento.



Para más información y recursos visita: www.adaa.org



Anxiety & Depression Association of America
Triumphing Through Science, Treatment, and Education