

ESTILO DE VIDA Y DEPRESIÓN



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

ESTILO DE VIDA Y DEPRESIÓN

Mauro García-Toro
(coord.)



Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

© Mauro García-Toro (coord.)

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

ISBN: 978-84-995882-5-4
Depósito Legal: M. 1.373-2014

Impreso en España - Printed in Spain

Índice

<i>Relación de autores</i>	13
<i>Presentación</i>	15
<i>Prólogo</i>	19
1. <i>Estilo de vida, salud y enfermedad</i>	23
<i>Miquel Bennasar y Antoni Aguiló</i>	
1.1. Introducción.....	23
1.2. Determinantes de la salud.....	26
1.3. Los determinantes sociales y las desigualdades en salud	28
1.4. Conclusiones	33
2. <i>Intervención sobre el estilo de vida</i>	35
<i>Miquel Bennasar, Antoni Aguiló y Mauro García-Toro</i>	
2.1. Introducción.....	35
2.2. La intervención en los estilos de vida.....	37
2.3. Conglomeración de factores o conductas de riesgo (<i>clustering</i>)	40
2.4. Conclusiones	41

3. Interacciones entre estilo de vida y depresión.....	43
<i>Mauro García-Toro, Emilio Ramón López y Rocío Gómez-Juanes</i>	
3.1. Introducción.....	46
3.2. El problema de la causalidad en la depresión.....	43
3.3. ¿Qué funciona mal en la depresión?	46
3.3.1. La depresión como trastorno mental.....	46
3.3.2. La depresión como trastorno neuroquímico.....	47
3.3.3. La depresión como trastorno de la neuroactivación.....	47
3.3.4. La depresión como trastorno neuroestructural	47
3.3.5. La depresión como trastorno de la socialización.....	48
3.3.6. La depresión como trastorno de los hábitos higiénico-dietéticos ..	48
3.3.7. La depresión como trastorno de la interacción genes-ambiente ..	48
3.4. Implicaciones y advertencias terapéuticas	49
3.5. Conclusiones	52
4. Factores demográficos y económicos en la depresión.....	53
<i>Natalia Siddon y Mauro García-Toro</i>	
4.1. Introducción.....	53
4.2. País	54
4.3. Grupo étnico	55
4.4. Educación y nivel de ingresos familiares.....	56
4.5. Características del entorno y vivienda	57
4.6. Estado civil	58
4.7. Edad.....	60
4.8. Conclusiones	60
5. Malestar emocional y psicofármacos.....	63
<i>Caterina Vicens y Ermengol Sempere</i>	
5.1. Introducción.....	63
5.2. Depresión, tristeza, duelo y otras formas de malestar emocional.....	64
5.2.1. La tristeza	64
5.2.2. El duelo.....	64
5.2.3. El trastorno de adaptación.....	65
5.2.4. La depresión mayor	66
5.2.5. La distimia	67
5.2.6. El malestar o sufrimiento emocional.....	67
5.3. Uso de psicofármacos en los trastornos mentales comunes	68

Índice

5.3.1. Consumo de benzodiazepinas (tranquilizantes e hipnóticos)	68
5.3.2. Consumo de antidepresivos	69
5.3.3. Efecto placebo de los antidepresivos.....	71
5.4. Alternativas al uso de psicofármacos. Resumen de la evidencia	72
5.5. Conclusiones	74
6. <i>Ejercicio físico y sedentarismo</i>	75
<i>Saray Monzón, Olga Ibarra y Mauro García-Toro</i>	
6.1. Introducción.....	75
6.2. Relación entre sedentarismo, ejercicio y salud mental.....	76
6.3. ¿Qué tipo de ejercicio puede mejorar el estado de ánimo y cómo?.....	77
6.4. Recomendaciones de actividad física de la OMS	79
6.5. Conclusiones	80
7. <i>Alimentación y hábitos dietéticos</i>.....	83
<i>Margalida Vives, Olga Ibarra y Mauro García-Toro</i>	
7.1. Introducción.....	83
7.2. Obesidad y depresión.....	84
7.3. Alimentación y prevención de la depresión	85
7.4. Alimentación y tratamiento de la depresión	88
7.5. Conclusiones	89
8. <i>Luz ambiental y artificial</i>.....	91
<i>Olga Ibarra, Emilio Ramón López y Mauro García-Toro</i>	
8.1. Introducción.....	91
8.2. Exposición a la luz y sincronización de ritmos circadianos.....	91
8.3. Exposición a la luz artificial y ambiental.....	93
8.4. Conclusiones	94
9. <i>Sueño</i>.....	97
<i>Patricia Herbera, Olga Ibarra y Joan Salva</i>	
9.1. Introducción.....	97
9.2. Sistema circadiano y fisiología del sueño	98
9.3. Alteraciones del sueño y depresión	100
9.4. Conclusiones	102

10.	<i>Estrés y estrategias de afrontamiento</i>	103
	<i>Margalida Gili, Miguel Roca y Esther Salom</i>	
10.1.	Introducción.....	103
10.2.	Factores estresantes crónicos, acontecimientos vitales y depresión.....	103
	10.2.1. Estrés e inicio de la depresión.....	105
	10.2.2. Estrés y curso de la depresión.....	108
10.3.	Estrategias de afrontamiento y depresión.....	109
10.4.	Conclusiones.....	110
11.	<i>Apoyo y capital social</i>	113
	<i>Bárbara Oliván y Concepción Sarasa</i>	
11.1.	Introducción.....	113
11.2.	Apoyo social y sociabilidad.....	114
11.3.	Relación entre apoyo social y depresión.....	114
11.4.	¿Cómo actúa el apoyo social como protector de episodios depresivos?....	117
11.5.	Capital social.....	119
11.6.	Conclusiones.....	122
12.	<i>Genero y roles sociales</i>	123
	<i>Capilla Navarro, María Esther García y Victoria Aurora Ferrer</i>	
12.1.	Introducción.....	123
12.2.	Trabajo, género y salud.....	124
	12.2.1. Conciliación entre vida laboral, familiar y personal.....	125
	12.2.2. Efectos del trabajo sobre la salud.....	127
12.3.	Diferencias de género en el ámbito de la salud.....	128
	12.3.1. Depresión: diferencias entre hombres y mujeres.....	129
12.4.	Conclusiones.....	130
13.	<i>Consumo de alcohol y otras sustancias de abuso</i>	133
	<i>Amador Calafat</i>	
13.1.	Introducción.....	133
13.2.	Comorbilidad entre abuso de drogas y depresión.....	134
13.3.	Importancia del diagnóstico.....	135
13.4.	Importancia del sexo.....	136
13.5.	Influencia de las distintas sustancias.....	136
13.6.	Tratamiento.....	138
13.7.	Conclusiones.....	139

14. Juego patológico y cambios sociales	141
<i>Camilla Bastianoni, Mauro García-Toro y Carlos Blanco</i>	
14.1. Introducción.....	141
14.2. Juego patológico y otros trastornos mentales.....	142
14.3. Aumento paralelo de juego patológico y depresión. Factores involucrados.....	143
14.4. El problema del juego patológico en la adolescencia.....	145
14.5. El problema de los juegos de azar en Internet en distintos países.....	146
14.6. Abordaje terapéutico del juego patológico.....	147
14.7. Conclusiones.....	148
15. Internet y redes sociales	151
<i>Jordi Llabrés</i>	
15.1. Introducción.....	151
15.2. “Facebook Depression”.....	152
15.3. El factor tiempo.....	153
15.4. Internet y trastornos mentales, una relación compleja.....	155
15.5. ¿Existe una relación entre Internet y depresión?.....	156
15.6. Conclusiones.....	157
16. Trabajo y desempleo	159
<i>Dora Castro, Margalida Gili y Miguel Roca</i>	
16.1. Introducción.....	159
16.2. Trabajo y depresión.....	159
16.3. Crisis económica, desempleo y depresión.....	161
16.4. Conclusiones.....	162
17. Autocuidado y conducta sexual	163
<i>M.^a José Martín-Vázquez</i>	
17.1. Introducción.....	163
17.2. Cuidado personal y conductas de aseo.....	164
17.3. La vida sexual en la depresión.....	165
17.3.1. Homosexualidad.....	168
17.3.2. Promiscuidad.....	168
17.3.3. Adolescencia.....	168
17.4. Conclusiones.....	169

18. <i>Animales de compañía</i>	171
<i>M.^a Jesús Serrano y Virginia Ferreiro</i>	
18.1. Introducción.....	171
18.2. El animal como agente socializador.....	171
18.3. El contacto con los animales. Efectos positivos.....	173
18.3.1. Terapéuticos	174
18.3.2. Fisiológicos.....	175
18.3.3. Psicológicos	175
18.3.4. Psicosociales	176
18.4. Los animales y la depresión	177
18.5. Conclusiones	180
19. <i>Altruismo y voluntariado</i>	183
<i>Teresa Planelles, Alicia González y Mauro García-Toro</i>	
19.1. Introducción	183
19.2. ¿Cómo pueden relacionarse la depresión y el voluntariado?	184
19.3. Síntesis de la literatura científica	186
19.4. Conclusiones	187
20. <i>Humor y ánimo</i>	189
<i>Esperança Ponsell y Xavier Delgado</i>	
20.1. Introducción	189
20.2. Risa, humor y sentido del humor	190
20.3. Sentido del humor y alteraciones del estado de ánimo	191
20.4. Beneficios del humor	192
20.5. El humor como herramienta de intervención terapéutica	193
20.6. Herramientas de intervención en el humor terapéutico	196
20.7. Conclusiones	197
21. <i>Meditación y terapias basadas en mindfulness</i>	199
<i>Javier García-Campayo, Susana Navarro-Reverter y Dora Castro</i>	
21.1. Introducción	199
21.2. ¿Qué es <i>mindfulness</i> ?	200
21.3. Principales prácticas en <i>mindfulness</i>	201
21.4. La terapia cognitiva clásica en la depresión y su acercamiento al <i>mindfulness</i>	203

Índice

21.5. La terapia cognitiva basada en la atención plena (TCAP)	204
21.6. Mecanismos implicados en el cambio terapéutico	205
21.7. Eficacia del <i>mindfulness</i> en el tratamiento de la depresión	206
21.8. Conclusiones	207
22. Programas psicoeducativos.....	209
<i>Rocío Gómez-Juanes y Mauro García-Toro</i>	
22.1. Introducción	209
22.2. Programas de intervención sobre el estilo de vida en medicina	209
22.3. Programas psicoeducativos específicos para la depresión	210
22.4. Intervención sobre el estilo de vida en otros trastornos mentales	212
22.5. Programas para la prevención de la depresión	214
22.6. Conclusiones	214
<i>Nota bibliográfica</i>	217