



# SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD ENTRE LOS HISPANOS O LATINOS

**Estudio de la Salud de la Comunidad  
Hispana/Estudio de los Latinos  
(HCHS/SOL)**



# Contenido de la Presentación

- Acerca del estudio HCHS/SOL
- Breve reseña de la depresión y la ansiedad
- La depresión y la ansiedad entre los hispanos o latinos de diversos orígenes
- La relación entre el trastorno psicológico y los factores de riesgo en enfermedades cardiovasculares
- El uso de antidepresivos y medicamentos para la ansiedad
- Nuevos modelos de atención para la depresión y la ansiedad

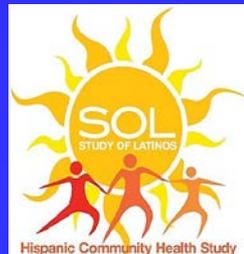


# Acerca del Estudio de la Salud de la Comunidad Hispana/Estudio de los Latinos (HCHS/SOL)

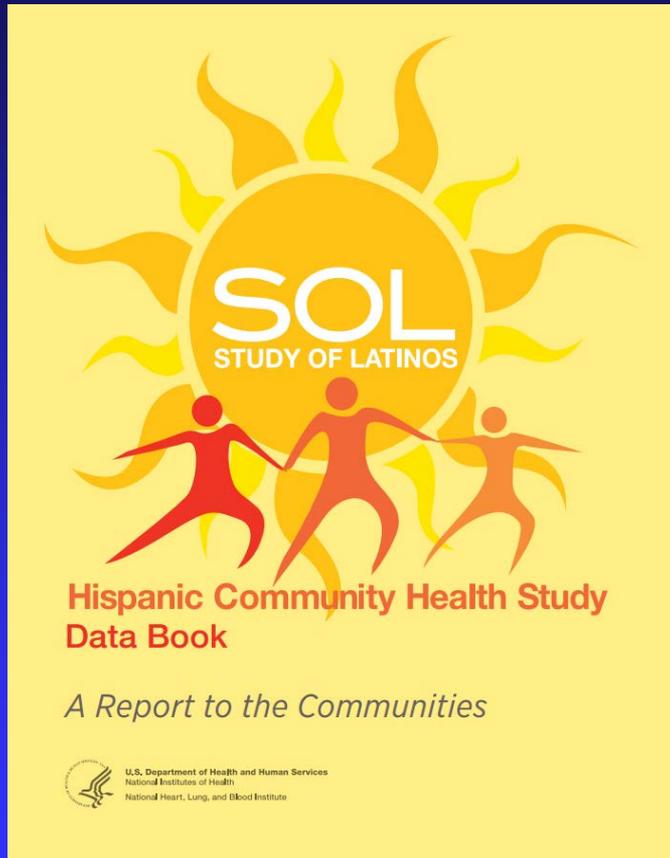
- HCHS/SOL es un estudio detallado de cohortes, longitudinal (prospectivo), multicéntrico, basado en la población hispana o latina en los Estados Unidos.
- El estudio está patrocinado por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre; y otros seis Institutos, centros y oficinas de Los Institutos Nacionales de la Salud.
- Las cuatro comunidades participantes del estudio sin precedentes son:



- Bronx, Nueva York
- Chicago, Illinois
- Miami, Florida
- San Diego, California



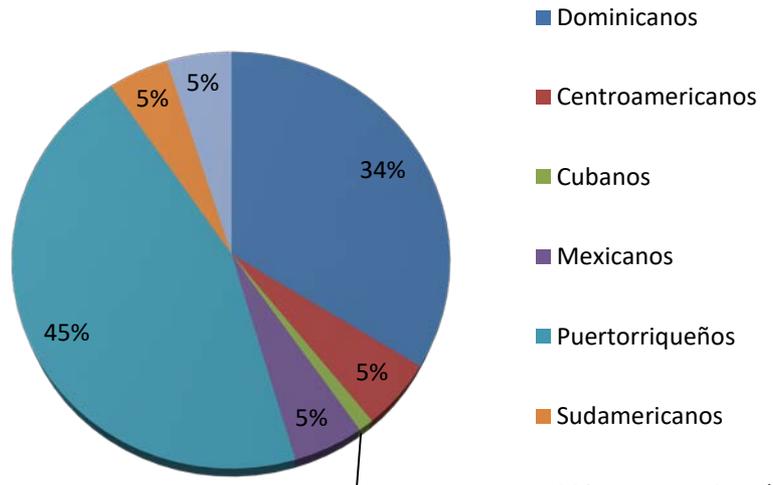
# Amplia Gama de Mediciones



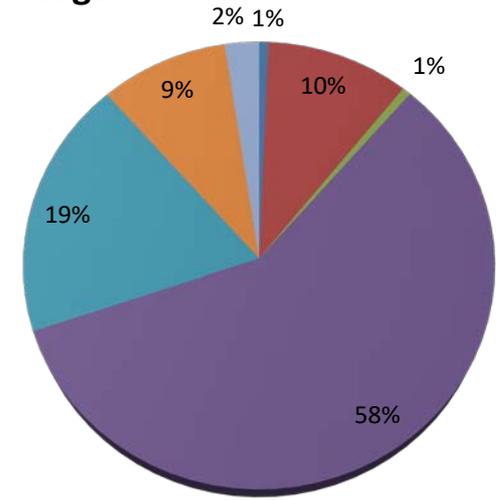
- Enfermedad Pulmonar, p. 23
- Salud Oral, p. 26
- Sordera, p. 28
- Síntomas de Depresión p. 38
- Síntomas de Ansiedad p. 39
- Actividad Física, p. 47

# Distribución por origen de hispanos o latinos y por Centro

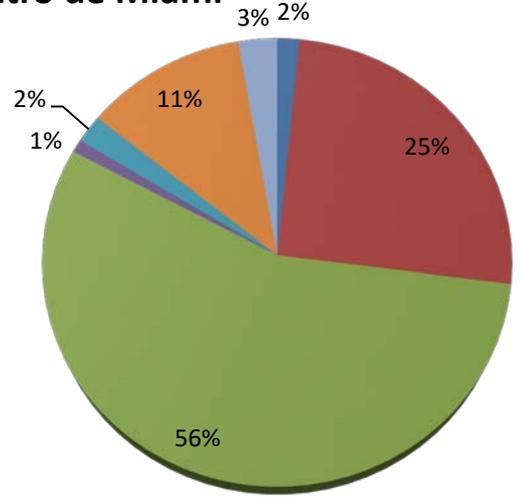
**Centro de el Bronx**



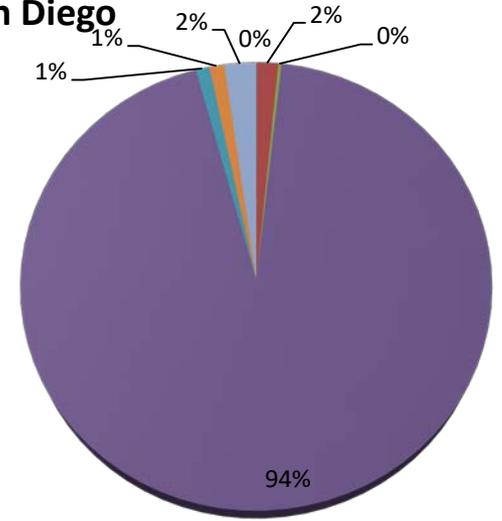
**Centro de Chicago**



**Centro de Miami**



**Centro de San Diego**

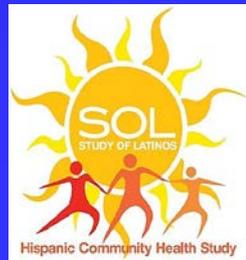


# Estudios Longitudinales Históricos



# El propósito del estudio HCHS/SOL

- Identificar la prevalencia de las enfermedades cardiovasculares y pulmonares (y otras enfermedades crónicas) en los hispanos o latinos de diversos orígenes.
- Identificar los factores de riesgo (sociales, culturales y psicológicos) que puedan jugar un papel perjudicial o de protección en la prevalencia de las enfermedades cardiovasculares y pulmonares y otras enfermedades crónicas.
- Identificar las causas de muerte y el índice de graves complicaciones cardiovasculares y pulmonares durante el transcurso del tiempo.



# ¿Qué es la depresión?

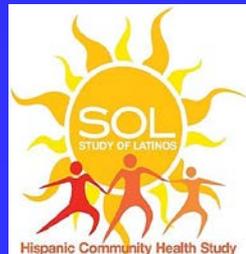
- La depresión es un estado mental caracterizado por la tristeza, la inactividad, dificultad para pensar y concentrarse, un aumento significativo o una disminución en el apetito y el tiempo de dormir, sentimientos de desesperanza y a veces tendencias suicidas.



# Depresión: causas y prevalencia

- Es muy probable que **la depresión** es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.
  - Trauma, la pérdida de un ser querido o cualquier situación estresante podría desencadenar un episodio depresivo.
- De acuerdo al Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH), cada año aproximadamente el 7% de los adultos en EE.UU. han sufrido un trastorno depresivo grave.
  - El 70% de las mujeres son más propensas a tener depresión que los hombres.
  - La edad promedio de inicio es 32 años de edad.

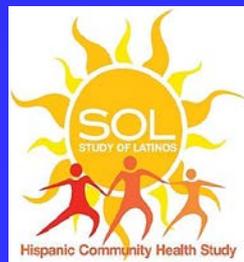
*Source: <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>*



# Información sobre la depresión

- Los trastornos de ansiedad a menudo acompañan a la depresión.
- La depresión coexiste con el abuso de alcohol y sustancias.
- La depresión también puede ocurrir con otras enfermedades médicas serias.
  - Síntomas depresivos al igual que la ansiedad han sido asociados con un riesgo más alto de desarrollar enfermedades del corazón, un derrame cerebral y todas las causas de mortalidad.
- La depresión puede tratarse con eficacia, usualmente con medicamentos o psicoterapia.

*Source: <https://www.nlm.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>.*



# ¿Qué es la ansiedad?

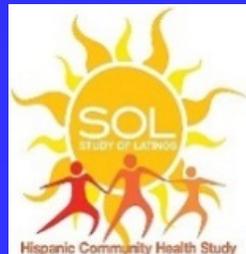
- **La ansiedad** es un miedo o nerviosismo sobre lo que pudiera ocurrir usualmente acompañado con signos psicológicos (ejemplo: sudor, tensión, un aumento del pulso).
  - La ansiedad ocasional es una parte normal de la vida cuando está enfrentando un problema, una decisión, etc.
- **Los trastornos de ansiedad** involucran más que una preocupación o miedo temporal; no desaparecen y pueden empeorar con el tiempo.
  - Usualmente ocurren junto con otras enfermedades mentales y físicas, incluyendo la depresión o el abuso de alcohol y sustancias.



# Trastornos de Ansiedad

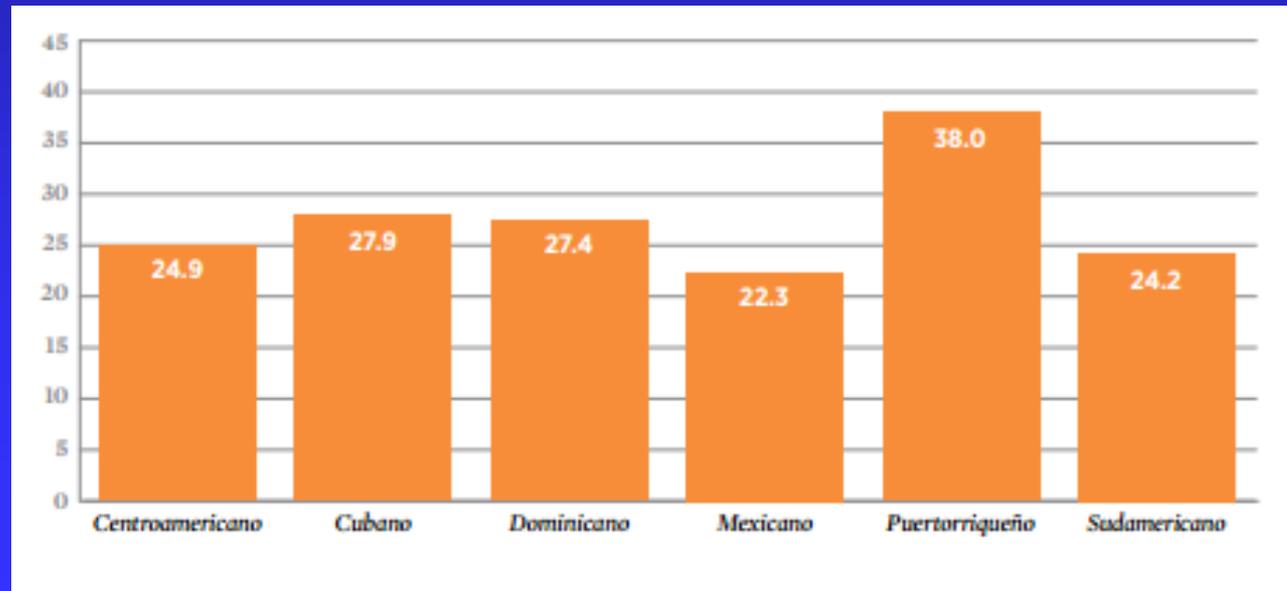
- Hay tres tipos de trastornos de ansiedad:
  - **Trastorno de Ansiedad Generalizada** – es diagnosticado cuando una persona se preocupa excesivamente sobre una variedad de problemas de la vida diaria que duran por lo menos seis meses.
  - **Trastorno de Pánico** – se refiere a tener uno o múltiples ataques de pánico.
  - **Trastorno de Ansiedad Social** – se refiere a miedo o ansiedad al estar con otras personas en situaciones sociales.
- Los trastornos de ansiedad son tratables, por lo general se tratan con medicamento y tipos de psicoterapia específicos o ambos.

Source: <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>



# HCHS/SOL: Síntomas de depresión

- A pesar de que no fue posible realizar diagnóstico de problemas con la salud mental en HCHS/SOL, se preguntó a los participantes acerca de los síntomas que podrían sugerir que están en riesgo de tener un trastorno de la depresión.
- HCHS/SOL encontró un nivel alto de síntomas de depresión del 27% entre los participantes del estudio.
- El riesgo asociado con un nivel alto de síntomas depresivos que fueron reportados varió entre los individuos de diversos orígenes hispanos o latinos: más alto entre los puertorriqueños y más bajo entre los mexicanos.



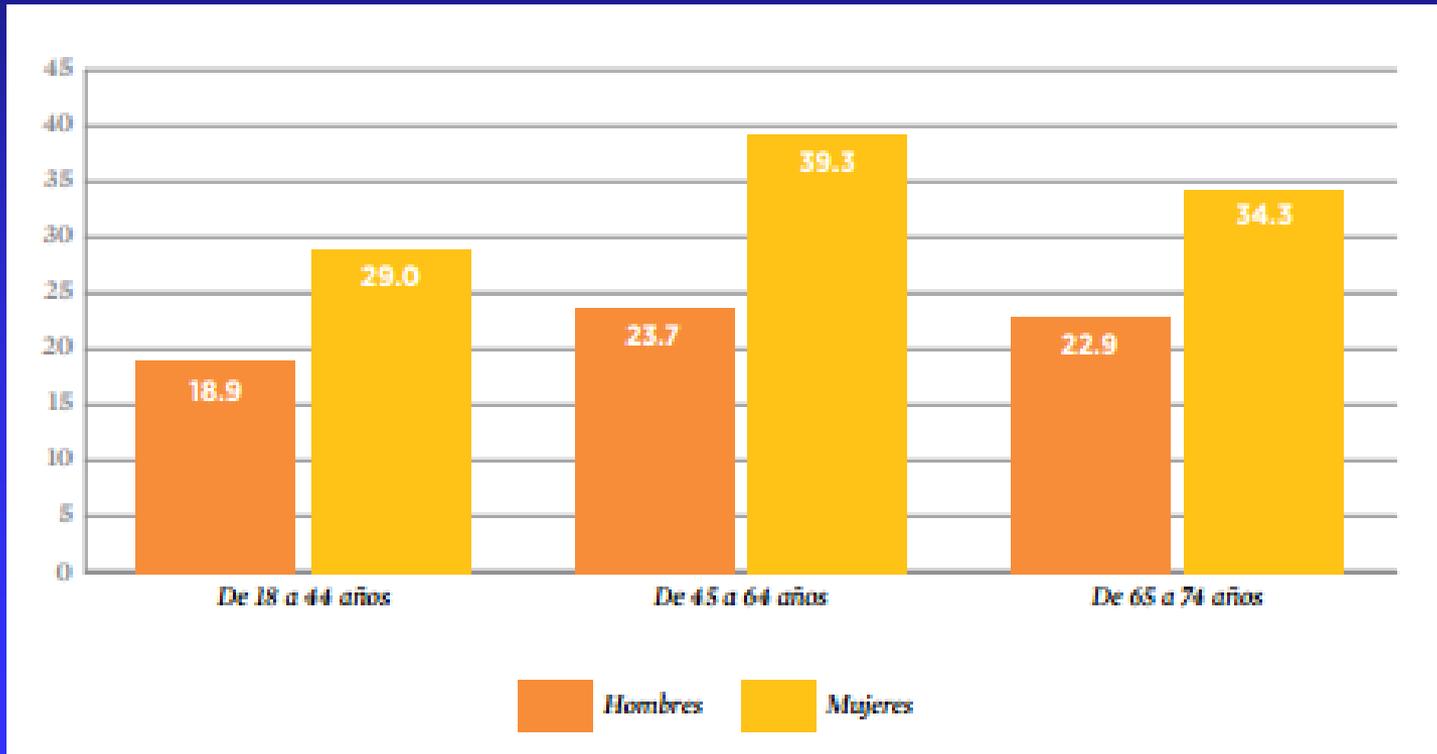
Source: *Annals of Epidemiology*, September 2014, *Hispanic Community Health Study Data Book*



# Síntomas de depresión

Niveles altos de síntomas de depresión fueron más frecuente:

- En los adultos entre las edades de 45 a 64 años.
- En aquellos con menos de estudio preparatorio.
- En las mujeres en comparación a los hombres.



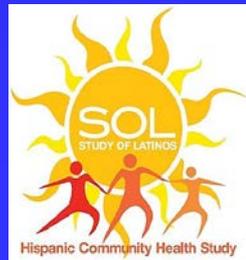
Source: *Annals of Epidemiology*. September 2014, *Hispanic Community Health Study Data Book*



# Síntomas de depresión

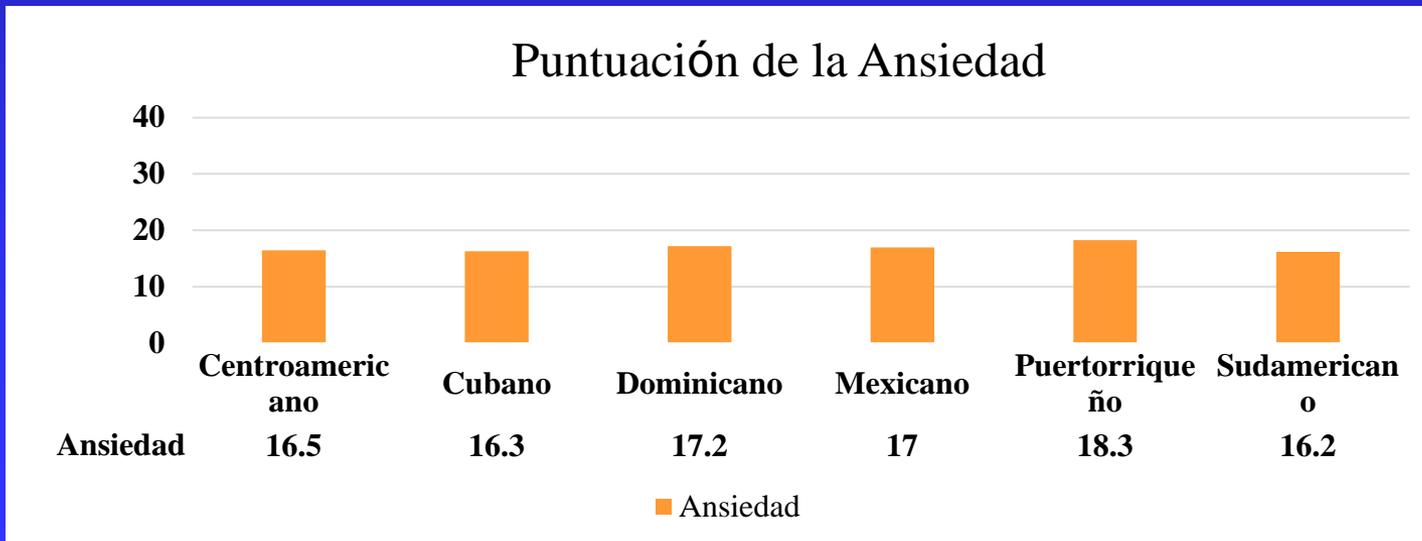
- Participantes viudos (37%) y divorciados (35%) reportaron más niveles altos de síntomas de depresión que los participantes solteros (29%) y casados (23%).
- El porcentaje de niveles elevados de síntomas de depresión fue más alto entre Hispanos o latinos nacidos en EE.UU. (29%) que en hispanos o latinos nacidos en el extranjero (26%).
- Los participantes con historia clínica de alguna enfermedad cardiovascular (un infarto, derrame cerebral, revascularización o colocación de stent) mostraron un porcentaje más alto de niveles altos de síntomas de depresión que con aquellos que no tenían un historial de enfermedad cardiovascular.

*Source: Annals of Epidemiology. September 2014*



# Síntomas de ansiedad

- A pesar de que no fue posible realizar el diagnóstico de problemas con la salud mental en HCHS/SOL, se preguntó a los participantes acerca de los síntomas que podrían sugerir que tienen riesgo de tener un trastorno de la ansiedad.
- El riesgo asociado con síntomas de ansiedad reportado varió entre individuos de orígenes étnicos hispanos o latinos diversos. El más alto se dio entre los puertorriqueños y el más bajo fue entre los sudamericanos.



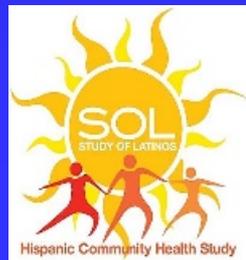
# Síntomas de ansiedad

Los síntomas de ansiedad se midieron mediante una escala de ansiedad. El puntaje promedio en la escala de ansiedad fue 17.

Los síntomas de ansiedad fueron más altos entre:

- Mujeres (18) vs. hombres (16).
- Participantes con menos de un diploma de preparatoria (18) vs. los graduados de la preparatoria (17).
- Hispanos o latinos nacidos en EE.UU. (17.7) vs. hispanos o latinos nacidos en el extranjero (16.8).
- Aquellos con un historial de alguna enfermedad cardiovascular (infarto, derrame cerebral, revascularización o colocación de stent) (18) vs. aquellos sin historial de enfermedades cardiovasculares (17).
- Participantes con 5 o más factores de riesgo de enfermedad cardiovascular (19) vs. participantes sin factores de riesgo de enfermedad cardiovascular (16).

*Source: Annals of Epidemiology. September 2014*



# Los trastornos psicológicos y factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares

Estudios pasados han mostrado que:

- El estrés psicológico, incluyendo la depresión y la ansiedad fue asociado con factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (colesterol alto, obesidad, fumar cigarrillos, diabetes, elevado colesterol LDL (malo), bajo colesterol HDL (bueno) e hipertensión).
- Hispanos o latinos con diabetes sufrieron niveles más altos de trastornos depresivos y esa depresión estaba asociada con poco autocontrol.
- Hubo asociaciones positivas significantes entre la depresión y la obesidad.
- La depresión y la ansiedad fueron predictores independientes de la hipertensión (NHANES).

# Los resultados muestran una relación entre el trastorno psicológico y los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares entre las mujeres

- El fumar y la obesidad fueron significativamente asociados con:
  - Síntomas depresivos más altos.
  - Síntomas de ansiedad.
- Los síntomas de depresión fueron:
  - Más altos en mujeres obesas ( $IMC \geq 30$ ) en comparación a mujeres no obesas.
  - Más altos entre mujeres que eran fumadoras activas en comparación a las que no fuman.

# Los resultados muestran una relación entre el trastorno psicológico y los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares entre los hombres

- La obesidad, fumar actualmente y la diabetes fueron asociadas significativamente con mas síntomas de depresión.
- La presencia de niveles altos de síntomas depresivos fue:
  - Más alta en hombres obesos ( $IMC \geq 30$ ) en comparación a no obesos.
  - Más alta en fumadores actuales en comparación a los que no fuman.
  - Más alta en hombres con diabetes en comparación a los que no la padecen.

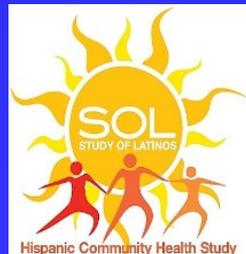
*Source: Cardiovascular Disease Risk Factors and Psychological Distress among Hispanics/Latinos: The Hispanic Community Health Study/ Study of Latinos (HCHS/SOL). Castaneda, et. al (accepted-2015)*



# El uso de medicamentos antidepresivos

- HCHS/SOL encontró que el 5% de los participantes del estudio tomaban medicamentos antidepresivos.
- Hubo grandes diferencias en el uso de medicamentos entre los participantes con seguro médico (8%) en comparación a los participantes sin seguro médico (2%).
- Los participantes puertorriqueños (8%) y cubanos (7%) tuvieron las proporciones de uso de medicamento más altas en comparación a grupos de otros orígenes hispanos o latinos (rango de 2% - 6%).
- Los participantes mayores de 65-74 años de edad (13%) fueron más propensos a tomar antidepresivos en comparación a los participantes más jóvenes.

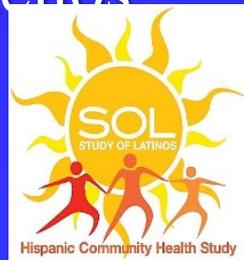
*Source: Annals of Epidemiology. September 2014*



# El uso de antidepresivos y medicamentos para la ansiedad

- El porcentaje más alto de antidepresivos fue entre aquellos con antecedentes de revascularización (19.5%) o derrame cerebral (20%).
- El uso de antidepresivos y medicamento de ansiedad se correlacionó positivamente con el número de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares reportado.
- Los participantes con 5 o más factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tuvieron significativamente un porcentaje mayor de uso de antidepresivos (25%) y medicamentos de ansiedad (11%) comparados con aquellos con menos riesgo (rango de 2-8).

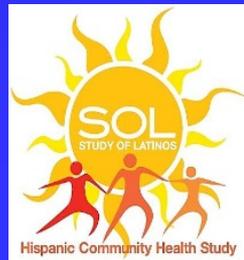
*Source: Annals of Epidemiology. September 2014*



# Implicaciones para la salud pública

- Los hispanos tienen múltiples factores de riesgo que los ponen en riesgo de depresión y ansiedad (ej. No hablar el idioma, ser de bajo estado económico, la inseguridad financiera y laboral, cuidar de alguien, salud crónica, etc.)
- La falta de tratamiento está relacionada con la falta de seguro médico, el transporte, la dificultad para encontrar terapeutas bilingües, tener un trabajo que no es flexible o tener múltiples responsabilidades familiares.
- Las creencias culturales (ej. el machismo/marianismo) podrían afectar la impresión de pacientes hacia la depresión/ ansiedad y tratamientos para la salud mental. a cómo los pacientes consideran tratamientos de la depresión / ansiedad y de salud mental.
- Como muchos de los hispanos o latinos no tienen conocimiento del trastorno psicológico, hay una necesidad de aumentar el conocimiento para reducir el estigma que lleva a la carga de la depresión y la ansiedad que no ha sido diagnosticada ni tratada en esta población.

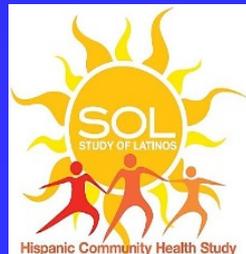
*Source: Annals of Epidemiology. September 2014*



# ¿Qué pueden hacer los pacientes?

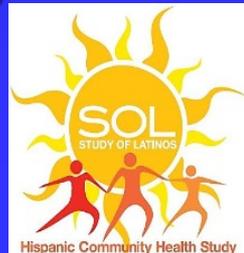
- La depresión y la ansiedad pueden ser tratadas con terapia, medicamentos, o ambas.
- Hable con un profesional de la salud para saber cuáles son sus opciones:
  - **El tratamiento comunitario asertivo**: un modelo de tratamiento basado en un equipo que proporciona tratamiento y apoyo a las personas con enfermedad mental 24 horas al día/ siete días a la semana.
  - **Autogestión de enfermedad**: una intervención diseñada para ayudar a los consumidores a manejar su enfermedad psiquiátrica de una mejor manera.
  - **Terapia cognitiva conductual**: un tipo de asesoramiento donde usted trabaja con un consejero para ayudarle a responder eficazmente a pensamientos negativos.
  - **Terapia de medicamentos**: El uso de medicamentos recetados por un profesional de la salud.
  - **El trabajo apoyado**: un enfoque para ayudar a que las personas con discapacidad encuentren un trabajo significativo y apoyo continuo.
  - **Estimulación magnética transcraneal**: un procedimiento que utiliza campos magnéticos para estimular las células nerviosas en el cerebro.

Source: <http://www.naminys.org/mental-health-support/treatment-support/>

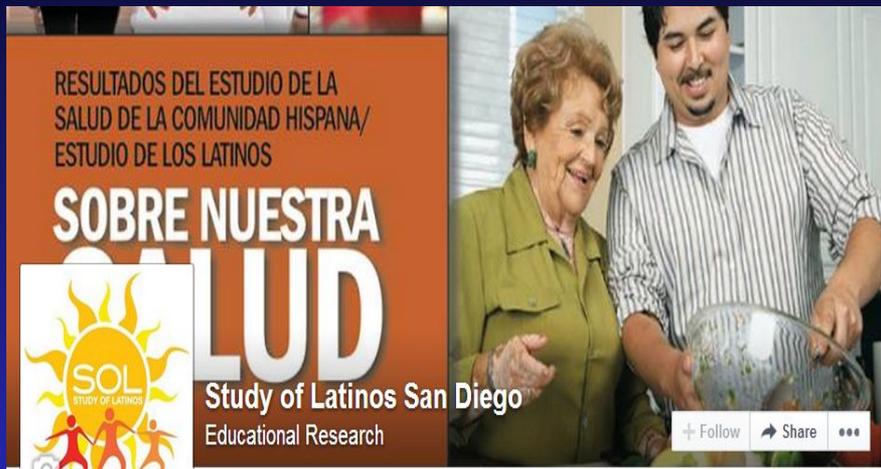


# ¿Qué pueden hacer los proveedores?

- Para la omisión de un diagnóstico o el inicio de tratamientos tardíos de la depresión o ansiedad:
  - Recomiende que clientes/ pacientes busquen un consejero de comportamiento.
  - Recomiende que clientes/ pacientes sin seguro médico soliciten atención a través de [Covered California](#).
  - Proporcione a sus clientes/ pacientes información de referencia a centros de salud de bajo costo.
- Para el bienestar emocional y físico en general,
  - Recomiende que sus clientes/ pacientes participen regularmente en actividades físicas y coman una dieta saludable.
  - Recomiende que sus clientes/ pacientes reciban cuidado de salud regularmente para prevenir omisión de un diagnóstico o el inicio de tratamientos tardíos.



# ¡Síguenos! SOL



RESULTADOS DEL ESTUDIO DE LA SALUD DE LA COMUNIDAD HISPANA/ ESTUDIO DE LOS LATINOS

## SOBRE NUESTRA SALUD

Study of Latinos San Diego  
Educational Research

Follow Share

Timeline About Reviews Likes More

PEOPLE

★★★★★  
137 likes  
20 visits

Status Photo / Video Offer, Event +

What have you been up to?

Study of Latinos San Diego shared The Heart Truth's photo.



SOL San Diego  
Hispanic Community Health Study

TWEETS 82 PHOTOS/VIDEOS 7 FOLLOWING 101 FOLLOWERS 34 More

Tweets Tweets and replies

Retweeted by SOL San Diego

The Heart Truth @TheHeartTruth · Jul 2  
Un 14% de hispanas de mediana edad padecen de la diabetes y están en riesgo de padecer de la enfermedad del corazón.

San Diego  
facebook.com/solsandiego  
Joined February 2012

**DIABETES Y PREDIABETES**

Los carbohidratos son una gran fuente de energía para nuestro cuerpo, pero si consumes muchos a la vez, los niveles de azúcar en la sangre pueden subir mucho. Si los niveles de glucosa en la sangre se mantienen muy altos por mucho tiempo, puede provocar problemas serios de salud.

**10 - 15 Libras**  
SI TIENE SOBREPESO, LA PÉRDIDA DE PESO MODERADA Y REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA CON REGULARIDAD PUEDE REDUCIR MUCHO SU RIESGO DE TENER DIABETES.



Háganos “Like” en **Facebook**: [www.facebook.com/sol](http://www.facebook.com/sol)



Síguenos en **Twitter**: [www.twitter.com/HCHSSOL](http://www.twitter.com/HCHSSOL)



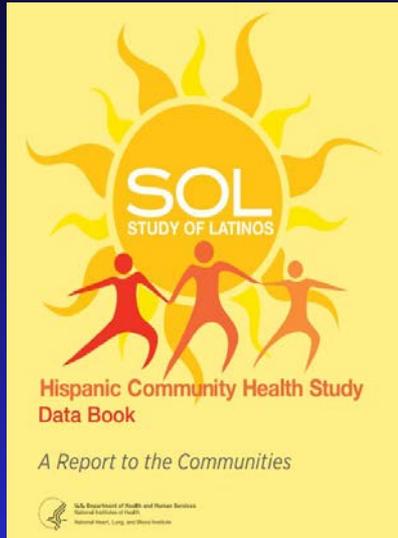
Visite nuestro **Blogspot**: [www.hchssol.blogspot.com](http://www.hchssol.blogspot.com)



Visite nuestra página web: [www.SaludSol.net](http://www.SaludSol.net)



# Aprender más sobre la salud de los Hispanos o Latinos



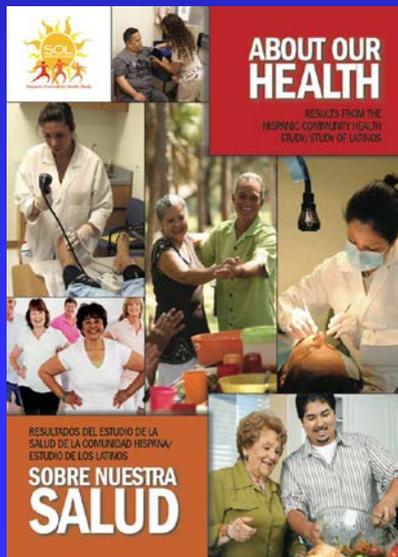
Este reporte es el análisis más amplio de la salud y estilo de vida de las personas de orígenes diversos hispanos o latinos.

Los resultados de HCHS/SOL permitirán a los individuos, las comunidades y a los políticos responsables de la salud a adaptar las estrategias de intervención.



**Para descargar el informe vaya a:**

<http://www.nhlbi.nih.gov/research/resources/obesity/population/hchs.htm>



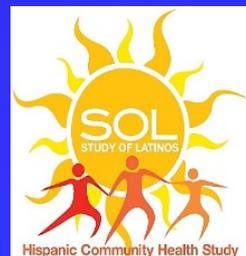
Destaca las áreas de salud que están teniendo un impacto positivo en las familias y las comunidades hispanas y latinas.

Subraya las tendencias de salud para cada una de las comunidades involucradas en el estudio.



**Para descargar el informe vaya a:**

<http://www.sol-study.org>





¡GRACIAS!