



## 13 DE ENERO: DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN



La Depresión es un trastorno mental caracterizado por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento.

Supone una de las patologías más frecuentes de atención primaria y es la primera causa de atención psiquiátrica y de discapacidad derivada de problemas mentales.

Con la celebración de este día se pretende **sensibilizar, orientar y prevenir** a la población mundial sobre esta enfermedad.

Se estima que en la actualidad afecta a más de 300 millones de personas en el mundo (la mayoría mujeres), y que cerca de 800.000 personas se suicidan por Depresión cada año, siendo la segunda causa de muerte en el grupo de edad de 15 a 29 años.

Siempre ha sido considerada un problema de salud relevante, pero desde que se inició la Pandemia de Covid, esto ha venido a desestabilizar más la vida de muchas personas, provocando un gran sufrimiento por alteración de la vida personal, familiar, escolar y laboral y por lo tanto un incremento importante de alteraciones en la salud emocional de infinidad de personas, incluyendo niños/as.

A la hora de diagnosticar una Depresión, es muy importante diferenciarla de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana.

Probables **Causas** de Depresión:

- Antecedentes personales y/o familiares con cuadros depresivos.
- Composición química, genética y hormonal.
- Exposición a situaciones estresantes y traumas.
- Problemas económicos.

- Situación laboral o desempleo.
- Pérdida o enfermedad de un ser querido o incluso una mascota.
- Rupturas sentimentales, divorcios.
- Enfermedades preexistentes: que causen síntomas depresivos como el Hipotiroidismo, Mononucleosis infecciosa, TBC, Enfermedad de Parkinson, etc.
- Presiones de tipo social como el bullying, cyberbullying o mobbing.

Una persona con Depresión puede presentar los siguientes **Síntomas**:

- ✓ Pérdida de energía.
- ✓ Cambios en el apetito.
- ✓ Necesidad de dormir más o menos de lo normal.
- ✓ Ansiedad.
- ✓ Disminución de la concentración.
- ✓ Indecisión.
- ✓ Inquietud.
- ✓ Sentimientos de irritabilidad.
- ✓ Sentimientos de culpabilidad.
- ✓ Incluso pensamientos autolesivos o de suicidio.

### **Tratamiento:**

El tratamiento de la Depresión debe ser “como un traje a medida”, es decir, “personalizado” por lo que una relación médico/a-paciente es fundamental.

Cuando una Depresión se diagnostica pronto y se trata adecuadamente el resultado es efectivo.

Básicamente, el tratamiento se compone de Psicoterapia y Farmacoterapia.

Con la Psicoterapia se ofrece seguridad, confianza, comprensión y apoyo emocional, se intenta corregir los pensamientos distorsionados, se explica el carácter temporal y se desdramatiza la situación, se consigue la participación del/la paciente en el proceso curativo y por ello, se enseña a prever las posibles recaídas.

Como tratamiento farmacológico se utilizan antidepresivos, ansiolíticos y otros fármacos coadyuvantes como hormonas tiroideas, el carbonato de litio o psicoestimulantes.

Apoyar a alguien con Depresión no es fácil, puede ser un desafío, pero es necesario.

Pídele a familiares y amigos que te ayuden y toma medidas para prevenir la frustración, así como el agotamiento. Busca tu momento para los pasatiempos, la actividad física, los/as amigos/as y la renovación espiritual. Y ante todo “sé paciente”.

#### **Para ayudar:**

- × Habla con esa persona enferma.
- × Explícale lo que le estás notando, que estás preocupado/a y que es una enfermedad.
- × Sugierele que debe buscar ayuda profesional.
- × Ofrecele ayuda para preparar una lista de preguntas para cuando vaya al profesional.
- × Exprésale que “no le fallarás” y que “estás aquí”.