

Depresión Hablemos



LetsTalk

www.who.int/depression/es



Organización
Mundial de la Salud

Depresión

Hablemos

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

La **depresión** es la principal causa de problemas de salud y discapacidad en todo el mundo. Según las últimas estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 300 millones de personas viven con depresión, un incremento de más del 18% entre 2005 y 2015. La falta de apoyo a las personas con **trastornos mentales**, junto con el miedo al estigma, impiden que muchos accedan al tratamiento que necesitan para vivir vidas saludables y productivas.

En América, cerca de **50 millones de personas** vivían con depresión en 2015, alrededor del 5% de la población. "La depresión nos afecta a todos. No discrimina por edad, raza o historia personal. Puede dañar las relaciones, interferir con la capacidad de las personas para ganarse la vida, y reducir su sentido de la autoestima", señaló la directora de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), Carissa F. Etienne. Sin embargo, dijo, "**incluso la depresión más grave se puede superar con un tratamiento adecuado**".



Una de las barreras para buscar tratamiento son los **prejuicios** y la **discriminación**. "El continuo estigma asociado con la enfermedad mental fue la razón por la que decidimos nombrar nuestra campaña Depresión: hablemos", sostuvo el director del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la OMS, Shekhar Saxena.

Riesgos para la salud

La OMS ha identificado fuertes **vínculos** entre la **depresión** y **otros trastornos y enfermedades no transmisibles**. La depresión aumenta el riesgo de trastornos por uso de sustancias y enfermedades como la diabetes y las enfermedades del corazón; lo contrario también es cierto, lo que significa que las personas con estas otras condiciones tienen un mayor riesgo de depresión.

La depresión también es un factor de riesgo importante para el **suicidio**, que reclama cientos de miles de vidas cada año.

El doctor Saxena señaló: "una mejor **comprensión** de la depresión y cómo se puede tratar, aunque esencial, es sólo el comienzo. Lo que tiene que seguir a continuación es la **ampliación sostenida de los servicios de salud mental** accesibles a todos, incluso a las poblaciones más remotas del mundo".

La [depresión](#) es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia persistente de tristeza y una pérdida de interés en actividades que las personas normalmente disfrutaban, acompañada de una incapacidad para llevar a cabo las actividades diarias, durante 14 días o más.

Además, las personas con depresión normalmente padecen varios de los siguientes: pérdida de energía; cambio en el apetito; dormir más o menos; ansiedad; concentración reducida; indecisión; inquietud; sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza; y pensamientos de automutilación o suicidio.

Costa Rica: cifras médicas

Sólo durante el año pasado, la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) giró **77.769 órdenes de incapacidad** por trastornos depresivos.

Esta cifra representó para la institución una inversión de **¢1.400 millones** sólo en este rubro, sin contar los medicamentos o las atenciones médicas o psicológicas.

De todas las personas atendidas por depresión, el 22% tuvo intentos de suicidio.

Las incapacidades que otorga la institución son dos veces más comunes en **mujeres**, y en el 58% de los casos, se trata de **personas solteras**.

Dentro de los datos también se destaca que el 16% de los pacientes estaban relacionados con el **consumo de drogas**.

Las características depresivas también se presentan en **niños** (especialmente si sus padres han tenido cuadros depresivos, ya que este trastorno tiene un **componente genético**), por lo que es necesario que los adultos a su alrededor estén atentos.

¿Cómo ayudar?

Entienda que **no es locura**. Si a usted o a alguien cercano le acaban de diagnosticar depresión o un trastorno de ansiedad, tenga presente que no es

sinónimo de locura; es una enfermedad como cualquier otra. Algunos padecimientos atacan determinado órgano del cuerpo; la depresión y la ansiedad afectan el cerebro y las emociones.

Busque ayuda. Hay profesionales en psicología y psiquiatría que pueden ayudarle, según sea su caso. No todos los pacientes necesitan medicamentos, ni requieren la misma terapia.

No juzgue. Si tiene a alguien cercano con este mal no le diga: "Eso no es nada. Ahorita se le pasa. ¿Para qué llora? Deje esa actitud". Estas personas no manejan las situaciones igual que quienes no presentan este trastorno.

Escuche. Si tiene algún amigo con depresión o ansiedad, busque estar cerca, pero sin acosarlo. Si la persona tiene algo que decir, escúchela con especial atención.

El Departamento de Bienestar Estudiantil y Calidad de Vida del Colegio Universitario de Cartago (CUC), cuenta con profesionales en Psicología que pueden brindarle ayuda

Fuentes:

Centro de Prensa de la OPS. (2017). Pan American Health Organization / World Health Organization. Recuperado el 7 Octubre 2017, de <https://goo.gl/64LHSi>

Rodríguez, I. (2017). CCSS otorgó 77.769 incapacidades por depresión en el 2016. La Nación. Recuperado de <https://goo.gl/B2FofB>