



Día Internacional contra la Depresión

Estiman que el 3,8% de la población mundial experimenta trastorno depresivo

Como cada 13 de enero, hoy se celebra el Día Internacional contra la Depresión. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el 3,8% de la población experimenta depresión, incluido el 5% de los adultos y el 5,7% de los adultos mayores de 60 años. A escala mundial, aproximadamente 280 millones de personas sufren depresión.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), el trastorno depresivo (o depresión) es un trastorno mental común. Implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo.

La depresión puede afectar a cualquiera. Se estima que el 3,8% de la población mundial experimenta depresión, incluido el 5% de los adultos (4% entre los hombres y el 6% entre las mujeres) y el 5,7% de los adultos mayores de 60 años. A escala mundial, aproximadamente 280 millones de personas sufren depresión. La depresión es aproximadamente un 50% más frecuente entre las mujeres

que entre los hombres. En todo el mundo, más del 10% de las embarazadas y de las mujeres que acaban de dar a luz experimentan depresión. Cada año se suicidan más de 700.000 personas. El suicidio es la cuarta causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años.

Síntomas y tipologías

Pueden presentarse varios síntomas más, como:

- dificultades para concentrarse
- un sentimiento de culpa excesiva o de baja autoestima
- falta de esperanza acerca del futuro
- pensamientos de muerte o suicidio
- alteraciones del sueño
- cambios en el apetito o en el peso
- sensación de cansancio acusado o de falta de energía.

Los episodios depresivos pueden pertenecer a diferentes tipologías:

- trastorno depresivo de un solo episodio: la persona experimenta un primer y único episodio;
- trastorno depresivo recurrente: la persona ha padecido ya al menos dos episodios depresivos, y
- trastorno bipolar: los episodios depresivos alternan con periodos de episodios maníacos, que incluyen euforia o irritabilidad, mayor actividad o energía, y otros síntomas como aumento de la verborrea, pensamientos acelerados, mayor autoestima, menor necesidad de dormir, distracción y comportamiento impulsivo e imprudente.

Diagnóstico y tratamiento

Hay tratamientos eficaces para la depresión, incluidos los tratamientos psicológicos y la me-

dicación. Busque cuidados si presenta síntomas de depresión.

Los tratamientos psicológicos eficaces contra la depresión incluyen:

- la activación conductual
- la terapia cognitiva conductual
- la psicoterapia interpersonal
- el tratamiento para la resolución de problemas.

En cuanto a la medicación, los proveedores de atención de salud deben tener presentes los posibles efectos adversos de los antidepresivos, las posibilidades de llevar a cabo uno u otro tipo de intervención (por disponibilidad de conocimientos técnicos o del tratamiento en cuestión) y las preferencias individuales.

Los antidepresivos no se deben utilizar para tratar la depresión en niños, ni como tratamiento de primera elección en adolescentes, en quienes hay que utilizarlos con suma cautela.

Para el trastorno bipolar se utilizan diferentes medicamentos y tratamientos.

