



# Día Mundial contra la Depresión: cómo reconocer y sobreponerse a los estigmas



Cada 13 de enero la Organización Mundial de la Salud (OMS) conmemora el Día Mundial de la Depresión, fecha que busca sensibilizar y educar a la sociedad civil sobre este trastorno que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo. En Chile, según la última encuesta nacional de salud del MINSAL, un 6,2% de las personas sufre de esta patología, pero sólo un 1,6% se encuentra en tratamiento. En tanto, un 15,8% se encontraría en una condición de "sospecha de depresión".

Según explicó el doctor Daniel Seijas, jefe del departamento de Salud Mental de Clínica MEDS, "existen ciertos mitos o aseveraciones que requieren aclararse. Si bien puede sentirse desgano, cansancio o desinterés en actividades que antes motivaban, la depresión no es flojera. Tampoco es una debilidad del carácter y su evolución puede ser progresiva. La OMS estima que la depresión afecta a un 3,8 % de las personas en el planeta. Entre 4 y 5 hombres mueren por suicidio cada día, siendo mayor la cifra de hombres que de mujeres. Lamentablemente, el suicidio en adolescentes es la causa más frecuente de muerte entre los 20 y 24 años y debe intervenir precozmente".

El doctor Seijas agregó que "en los adultos hay síntomas que debemos considerar, tales como: pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba, desgano, decaimiento, cuesta levantarse en las mañanas, baja o aumento del apetito, irritabilidad o sensibilidad aumentada, pensamientos negativos acerca de sí mismo, del mundo o del futuro, que pueden llegar a desear morir o incluso suicidarse. También el dejar de asistir a reuniones sociales por falta de energía o sensación de tristeza, cambios en cuanto a higiene personal, entre otras".

**Este trastorno, que va en aumento en nuestro país, impacta a personas de todas las edades, sin embargo, son los adolescentes y personas adultas mayores los grupos más afectados. Cansancio, falta de energía, dificultad para concentrarse, sentimientos de desesperanza y abandono o pérdida de placer en actividades comunes son algunos de los síntomas más evidentes de esta patología.**

En el caso de los adolescentes, el médico psiquiatra de Clínica MEDS aseguró que "debemos estar atentos a factores como: tendencia a aislarse o no salir del dormitorio, insomnio o dormir demasiado, dejar de salir con amigos, consumo de alcohol o drogas, cambios de ánimo o irritabilidad sin razón, además de bajo rendimiento escolar. Es importante recalcar que no todas las depresiones son iguales, donde las consideradas leves, las podemos superar con actividad física y ejercicio y apoyo social, así como las moderadas, solo con psicoterapia puede ser suficiente".

Respecto a los casos de depresión más severos, el especialista en salud mental enfatizó que "los fármacos más psicoterapia muestran mejores resultados y debemos tener siempre presente que la depresión es una enfermedad tratable y mejorable en la gran

mayoría de los cuadros, por lo que es importante pesquisarla precozmente. Es importante "aceptar" que uno puede tener una depresión para una intervención precoz y liberarse de ese peso que significa estar deprimido, junto con el estigma que los demás pueden no entenderlo y nos de vergüenza admitirlo, y así no pedir ayuda a tiempo antes que sea más grave". En ese tenido, el doctor Seijas aseguró que "la depresión posee un determinante genético, pero desarrollarlo dependerá, además, de cómo interactúan con las condiciones ambientales, familiares y el contexto social en el cual se desenvuelve. Cabe recordar que la depresión cuenta con cobertura como garantía de atención GES/AUGE, tanto en el sistema público como privado por lo que es importante consultar y pedir la ayuda respectiva".