



Preocupa alta prevalencia de depresión en Chile

Recientemente, se conmemoró el Día Mundial de Lucha contra la Depresión, que -según la Organización Mundial de la Salud (OMS)- es la principal causa planetaria de discapacidad y contribuye de forma significativa a la carga global de morbilidad.

Se estima que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, siendo más prevalente en mujeres que en hombres.

En Chile, según la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, el 6,2% de la población sufre depresión, pero solo el 1,6% se encuentra en tratamiento.

Los grupos etarios más afectados son la generación Millennial (22-35 años) y generación X (36 a 51 años), además de personas mayores. Estos últimos debido a duelo de roles, jubilación, pérdida de la funcionalidad y adaptación a patologías crónicas.

Características de la depresión

El académico de la Escuela de Enferme-

ría de la Universidad de Talca, Gustavo Domínguez Araya, explicó que es un "trastorno mental común, con una alta prevalencia a nivel mundial. Se espera que sea la principal causa de discapacidad en el 2030".

Se caracteriza -agregó- por una combinación de síntomas emocionales, cognitivos, físicos y conductuales que afectan la vida cotidiana: Sentirse desanimado y sin esperanza, pérdida del interés por las cosas que usualmente agradaban.

También hay otras señales como cambios del apetito y del peso (baja o alza significativa), alteraciones del sueño (dificultad para dormir o dormir demasiado), fatiga o cansancio excesivo, pensamientos negativos sobre sí mismo o sentimientos de inutilidad, dificultad para concentrarse, movimientos más lentos o sensación de inquietud, pensamientos sobre la muerte o acerca de herirse así mismo de alguna

forma.

"Estos deben estar presentes durante al menos 2 semanas y causar un deterioro significativo en el ámbito social, laboral o personal. A mayor número de síntomas presentes, más grave es la depresión. Esta puede ser mínima, leve, moderada, moderada-grave o grave", detalló el docente de la UTalca.

PREJUICIOS

Consultado al respecto, Domínguez explicó que en general las enfermedades mentales presentan dos tipos de estigmas. "El público, que son aquellas creencias negativas que tienen las personas sobre la depresión y es por desconocimiento (falta de información y educación sobre el tema) y por no tener contacto con personas que tienen la enfermedad".

Habitualmente quienes tienen estos prejuicios, creen que "la depresión no es una enfermedad, es solo tristeza", indicó.

"Otro tipo de prejuicio, es el autoestigma.

- **En el país más del 6% de las personas padecen de este trastorno mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), ésta es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma significativa a la carga global de morbilidad.**

La persona con la enfermedad internaliza las creencias negativas -antes señaladas- sobre la depresión, lo que impacta en su autoestima y autoeficacia, siente vergüenza de sí mismo y su enfermedad. Por lo mismo, abandona el tratamiento para no ser excluido y discriminado por la sociedad, lo cual agrava la enfermedad", precisó.

No es menor creer y propagar estos estigmas o prejuicios. "Lo grave de esto es que la sociedad aísla y discrimina a las personas con la enfermedad, por lo tanto no tienen las mismas oportunidades laborales, de vivienda, educación, -entre otras- que el resto de la población".

Según agregó el docente, "el estigma es una importante barrera para la búsqueda de atención médica, por lo mismo, es un importante problema de



salud pública".

EDUCACIÓN

Para disminuir o eliminar estos prejuicios es importante la alfabetización en salud mental, dijo Domínguez, "educar sobre la enfermedad y los tratamientos, a través de campañas informativas en escuelas, universidades y centros comunitarios. Promover la empatía, fomentar el

entendimiento y aceptación en la sociedad".

"Apoyar a quienes sufren esta enfermedad ofreciendo espacios seguros y sin juicios para que las personas hablen de sus emociones (sin insistir). En carreras del área salud, desarrollar intervenciones antiestigma, facilitando que los estudiantes tengan experiencias con personas con trastornos mentales", recalzó.