



Depresión, la nueva epidemia de México

Cerca del 10% de los mexicanos padecen depresión

07/03/2017 | 4:00 | Rebeca Briones /

A⁺ | 

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, en los últimos quince años, el número de personas con depresión o ansiedad ha aumentado aproximadamente **un 50%**. Este es un trastorno mental que afecta a más de **300 millones de personas en el mundo**. **En México, más del 10% de los habitantes lo padece de acuerdo con cifras de la Secretaría de Salud.**

Con motivo del **Día Mundial de la Salud**, que se conmemora el **7 de abril** y que tiene a la depresión como tema principal de este año, especialistas abordaron el tema, así como sus causas, síntomas, detección, tratamiento y problemáticas sociales ligadas a este trastorno. Como punto de partida, señalaron la diferencia entre depresión y tristeza.



La tristeza no es depresión

A diferencia de las muchas variaciones comunes en el estado de ánimo y de las respuestas emocionales a los problemas de la vida cotidiana, **la depresión es una enfermedad mental** que combina diversos factores: biológicos, sociales y psicológicos.

La **Dra. María Emilia Lucio Gómez Maqueo**, investigadora del Programa de Diagnóstico y Salud Mental de la Facultad de Psicología de la **UNAM** destacó “que 1 de cada 4 personas ha sufrido depresión. Tenemos menos depresión que otros países comparados con muchos de

América latina. Es importante que a las personas les quede claro que la depresión no es igual a tristeza”.

Los principales síntomas

Algunos de los **síntomas** que se pueden presentar son: pérdida del interés en las actividades que antes resultaban placenteras, cambios en el apetito y en el sueño, así como ansiedad, entre otras.

“**La depresión se puede tratar. Cuando uno considera que se sufre depresión es bueno acudir a pedir ayuda**” señaló el **Dr. Sergio Aguilar Gaxiola, del Centro para la Reproducción de Disparidades en Salud de la Universidad de California en Davis.**

Existen formas eficaces para combatir la depresión, sin embargo en México, expertos en la materia calculan que sólo el **18% de los afectados recibe tratamiento.**

La Dra. María Emilia afirmó que existen obstáculos para una atención eficaz y la sociedad influye en esto.

“Creo que es importante **prevenir y trabajar en la comunidad**, tenemos diferentes centros de ayuda a los que la gente se puede acercar a pedir ayuda”.

La estigmatización de la sociedad hacia los trastornos mentales es una pieza clave y la dificultad para un diagnóstico preciso.

“**Vivimos en una sociedad que tiende a negar la depresión, la gente no considera que está deprimido, el factor de la depresión es que la sociedad no reconoce su problema**” destacó el **profesor Ricardo Pozas Horcasitas, del Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM.**

¿Cómo detectar la depresión?

Este es uno de los **trastornos mentales más comunes en la sociedad actual** y muchas personas lo padecen, pero hay ciertas personas que por su forma de ser son más propensas a padecerla como: las personas responsables, con baja autoestima, exigentes, con un elevado sentido del deber y el respeto.

La **detección temprana** es pieza fundamental, por lo que es importante reconocer esta enfermedad para ponerle remedio a tiempo y comenzar a combatirla. Algunos síntomas que la anuncian son:

1. Si sientes **tristeza sin motivo** aparente o justificado y no tienes ganas de hacer nada por falta de motivación, podrías estar desarrollando una depresión
2. **Dejar** de comer, dormir poco o demasiado y sentirte sin fuerzas
3. Aislarte de los demás
4. La gran parte de los **pensamientos** son negativos y están relacionados con ideas de padecer enfermedad o incluso la muerte.
5. El síntoma más evidente es el **llanto sin motivo**
6. **Ansiedad**

Una de las peores consecuencias de no tratar la depresión es el suicidio. En **México, aproximadamente 5 de cada 100 mil personas se quitan la vida** y las mujeres son las que tienen más intentos de suicidios registrados, pero lo logran menos que los hombres. La muestra es que en los últimos **8 años, ocho de cada 10 suicidios fueron consumados por varones, según el INEGI.**

¿La salud mental es un lujo?

Existe un programa de **Acción Específico de Salud Mental (PAE) 2013-2018**, que ayudará a la coordinación en materia de la salud mental, a la vez que favorece la organización de los servicios, a través del establecimiento de una red de base comunitaria. Sin embargo la **Dra. María Emilia** puntualizó: “En México la calidad de vida disminuyó y no se distingue por ofrecer un programa adecuado. Necesitan ampliar un poco más estos, para que se pueda hacer algo por toda esa gente que sufre de depresión”.

TAGS

causas de la depresión, depresión



También te puede interesar

Famosos que han padecido depresión



Algunos han podido vencerla, pero otros perdieron la vida por ella

Los cuidados correctos para tratar la depresión

31



Los cuidados correctos para tratar la depresión



Los que el paciente y la familia deben saber para tratar la enfermedad