

# Día mundial de la lucha contra la depresión

13 de enero 2022



## La depresión es la principal causa de discapacidad en el mundo

La depresión es una enfermedad que afecta a personas de todas las edades y condiciones. Es resultado de las interacciones de factores psicológicos, sociales o biológicos mismos pueden ser diversos, quienes han pasado por situaciones vitales adversas (luto, desempleo, violencia, eventos traumáticos, etc.), pueden ser más propensos a padecerle<sup>1</sup>.

**Los síntomas que caracterizan la depresión son:** *pérdida del interés o disfrute de las actividades, dificultad de concentración, sentimiento de culpa excesiva o baja autoestima, sensación de vacío, tristeza o irritabilidad, desesperanza, falta de apetito, entre otros*, que afectan la capacidad de las personas de realizar incluso las actividades más simples y por consecuencia los efectos negativos se reflejan en sus relaciones familiares y sociales en general e incluso en su capacidad de ganarse la vida<sup>2,3</sup>.



El recordatorio de su lucha este día tiene la intención de sensibilizar a la población sobre este trastorno, buscando prevenir y en casos necesarios orientar. Se ha demostrado que los programas de prevención reducen su impacto al permitir el diagnóstico y tratamiento oportuno<sup>1</sup>.

**Existen varios tipos de depresión de acuerdo con su intensidad, evolución y duración.** Solo un profesional de la salud mental puede establecer el diagnóstico adecuado y el tratamiento correcto a seguir. Aun cuando se sienta la sensación de que no hay nada por hacer o que no vale la pena intentarlo, existen tratamientos para la depresión incluso en los casos más graves, **pueden tratarse con psicoterapias, medicación o ambas**<sup>4</sup>.

La depresión no es una señal de debilidad, no es algo de lo que una persona pueda recuperarse repentinamente o solo, es una enfermedad que necesita de un profesional. Informarse sobre la depresión también ayuda a combatirla ya que reducir la estigmatización que rodea a la enfermedad tiene como resultado un mayor número de personas que pedirán la ayuda necesaria a tiempo.

Si bien nadie está exento de sufrir depresión, entre las **medidas** que podemos tomar **para prevenirla** se encuentran:



#### **Mantener hábitos saludables**

(Adecuada alimentación, realizar ejercicio regularmente y buena rutina de sueño), evitar consumo de alcohol y tabaco.



**Comunicar emociones y sentimientos** a personas que sean de confianza, además de **pensar, hablar y actuar en positivo** en la medida de lo posible<sup>1</sup>.

En caso de presentar síntomas que caracterizan a la depresión acude al médico en tu módulo SAISUV que además de ofrecer atención médica oportuna, brinda actividades y programas educativos que favorecen una alimentación saludable, práctica adecuada de ejercicio físico y otros programas directamente relacionados con el cuidado de la salud mental que contribuyen en la prevención de ésta y otras enfermedades mentales.

### **Referencias bibliográficas**

1. Organización Mundial de la Salud. Depresión. 13 de Septiembre. OMS.2021
2. Organización Mundial de la Salud. Depresión: lo que debes saber. OMS. 2021.
3. Organización Panamericana de la Salud. Día Mundial de la Salud 2017: Depresión, hablemos. OPS. 2017.
4. Sistema nacional DIF. Día Mundial de la Lucha contra la Depresión. Gobierno de México. 2020.

**Más información**  
saludpublicasais@uv.mx  
[www.uv.mx/saisuv/](http://www.uv.mx/saisuv/)