



Día Mundial de la Salud Depresión



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México



lo que debes saber

- El Día Mundial de la Salud, que se celebra el 7 de abril de cada año para conmemorar el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud, nos ofrece una oportunidad única para movilizar la acción en torno a un tema de salud específico que preocupe a las personas de todo el mundo. El tema de la campaña de este año es la depresión.
- La depresión afecta a personas de todas las edades y condiciones sociales y de todos los países. Provoca angustia mental y afecta a la capacidad de las personas para llevar a cabo incluso las tareas cotidianas más simples, lo que tiene en ocasiones efectos nefastos sobre las relaciones con la familia y las/os amigos y sobre la capacidad de ganarse la vida. En el peor de los casos, la depresión puede provocar el suicidio, que actualmente es la segunda causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años de edad.
- No obstante, la depresión se puede prevenir y tratar. Una mejor comprensión de qué es la depresión y de cómo puede prevenirse y tratarse contribuirá a reducir la estigmatización asociada a la enfermedad y conllevará un aumento del número de personas que piden ayuda.
- Las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la

El Día Mundial de la Salud, que se celebra el 7 de abril de cada año para conmemorar el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud. El tema de la campaña de este año es la depresión.

- concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio. La puede padecer cualquier persona. No es un signo de debilidad. Se puede tratar con terapia de conversación, con medicación antidepressiva o con una combinación de ambos métodos.
- Se calcula que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, es además la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad.
- En México, de acuerdo con la Encuesta Nacional de los Hogares (ENH) 2015, que estimó una población de 121.1 millones de personas, de las cuales 95.1 millones de personas están entre 12 años y más de edad, de las cuales 28.4 millones (29.9%) han sentido depresión en algún momento; de acuerdo al sexo, el 34.3% de las mujeres sintieron depresión, mientras que el 25.1% de los hombres manifestaron haberla sentido.
- Según la Dirección General de Información en Salud (DGIS) en 2015, en el Estado de México se presentaron 13 muertes por depresión.



El crecimiento conlleva numerosos desafíos y oportunidades, como empezar la escuela, cambiar de centro educativo, hacer nuevos amigos, pasar por la pubertad y preparar exámenes.



niños en depresión

- El crecimiento conlleva numerosos desafíos y oportunidades, como empezar la escuela, cambiar de centro educativo, hacer nuevos amigos, pasar por la pubertad y preparar exámenes. Algunos niños/os afrontan los cambios sin problemas. Para otros, la adaptación es más difícil y les provoca estrés e incluso depresión.
- La prevalencia de la depresión infantil es similar a la de la depresión en los adultos. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud estima que un 3% de la población infantil sufre depresión, que representa entre el 10 y el 15% de las consultas de psiquiatría infantil según diferentes autores.
- Cerca de 2 millones de personas en México han padecido episodios de depresión mayor antes de los 18 años y, desafortunadamente, quienes no reciban tratamiento oportuno tendrán menor capacidad para alcanzar metas educativas, sociales y laborales.
- Algunos signos y síntomas de depresión durante la infancia son el retraimiento, la irritabilidad, el llanto excesivo, la dificultad para concentrarse en la escuela, cambios en el apetito o dormir más o menos de lo normal.
- Las y los niñas/os más pequeños pueden perder el interés por jugar. Los niñas/os de mayor edad

- pueden correr riesgos que normalmente no asumirían.
- Lo que podemos hacer para ayudarlos/os:
 - Hable con ella/él sobre las cosas que suceden en el hogar, en la escuela y fuera de la escuela. Intenta averiguar si hay algo que le preocupa.
 - Habla con personas de tu confianza que conozcan a tu hija/o.
 - Pide consejo a un profesional en salud.
 - Protege a tu hija/o frente a un estrés excesivo, maltrato y violencia.
 - Presta especial atención al bienestar de tu hija/o durante cambios vitales como un cambio de escuela o la pubertad.
 - Anímalas/a a dormir suficientes horas, a comer regularmente, a tener actividad física y a hacer cosas que le gusten.
 - Pasa tiempo con ella/él.
 - Si tu hija/o piensa en hacerse daño a sí misma/o o ya lo ha hecho, pide ayuda inmediatamente a un profesional capacitado.



La adolescencia y los primeros años de la adultez ofrecen muchas oportunidades, por ejemplo para conocer a otras personas, visitar sitios nuevos y encontrar un rumbo en la vida.

depresión en adolescentes

- La adolescencia y los primeros años de la adultez ofrecen muchas oportunidades, por ejemplo para conocer a otras personas, visitar sitios nuevos y encontrar un rumbo en la vida. Estos años también pueden ser estresantes.
- En México, en el transcurso de los años, la tasa de suicidio entre la población joven de 15 a 29 se ha mantenido elevada. En 2013, ocurrieron 2,345 casos en jóvenes de 15 a 29 años (40.8% del total), observando una tasa de 7.5 suicidios por cada 100 mil jóvenes de este grupo de edad.
- Situaciones como una discusión con un compañero, el acoso escolar, una separación, obtener un mal resultado en un examen, no ser electo en un deporte o actividad estudiantil, la mudanza de un amigo fuera de la ciudad o la muerte de un ser querido, pueden derivar en sentimientos de tristeza, dolor, desilusión o aflicción.
- Si crees que sufres depresión puedes:

- Hablar de tus sentimientos con alguien de tu confianza.
- Solicitar ayuda profesional. Hablar con un profesional de la salud local o con tu médico de cabecera es un buen punto de partida.
- No te aisles. Mantén el contacto con familiares y amigos/os.
- Haz ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.
- Mantén hábitos regulares de alimentación y sueño.
- Evitar o limitar la ingesta de alcohol y abstenerse de consumir drogas ilícitas, ya que estos productos pueden empeorar la depresión.
- Sigue haciendo las cosas que siempre te han gustado, incluso cuando no te apetezca.
- Tomar conciencia de tus pensamientos negativos y autocríticos persistentes e intenta reemplazarlos por pensamientos positivos. Felicítate por tus logros.



Tener un bebé es un acontecimiento vital de primer orden y puede suscitar preocupación, cansancio y tristeza.

- Tener un bebé es un acontecimiento vital de primer orden y puede suscitar preocupación, cansancio y tristeza. Normalmente estos sentimientos no duran mucho, pero si persisten pueden indicar que estás sufriendo depresión.
- Al analizar datos de 7,187 mujeres adultas, recabados en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, la investigación del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) mostró que la depresión entre mujeres con al menos un hijo/a menor de 5 años tiene una prevalencia en México del 19.9% (equivalente a 2 millones de mujeres), es decir, 1 de cada 5 mujeres presentan un cuadro depresivo que, de no ser detectado y atendido, se podría prolongar y agravarse.
- La depresión postparto es muy frecuente. Afecta a una de cada seis mujeres que dan a luz. La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas durante al menos dos semanas.
- Los síntomas de depresión postparto también incluyen: sentimiento de agobio; llanto persistente sin razón aparente; falta de lazos de afecto con el/la bebé; y dudas sobre la propia capacidad de cuidar de una misma y de el/la bebé.



depresión postparto

- Puede tratarse con ayuda profesional. Las terapias de conversación y los medicamentos pueden ayudar. Algunos medicamentos son seguros durante la lactancia materna. Sin tratamiento, la depresión postparto puede durar meses o incluso años. Puede afectar a su salud y al desarrollo del /de la recién nacido/a.
- Si crees estar deprimida después de tener a tu bebé puedes:
 - Hablar de sus sentimientos con personas cercanas y pedirles ayuda. Podrían ayudarte a cuidar al/a la recién nacido/a cuando necesites tiempo para ti misma o para descansar.
 - Mantén el contacto y pasa tiempo con familiares y amigos/as.
 - Sal al aire libre cuando puedas. En entornos seguros, dar un paseo con tu hijo/a es bueno para ambos.
 - Habla con otras madres que puedan aconsejarte o compartir sus experiencias.
 - Habla con tu médico. Este puede ayudarla a encontrar el tratamiento más adecuado a tu situación.
 - Si piensas en hacerte daño a ti misma o a tu bebé, pide ayuda inmediatamente.



depresión en la vejez

- Los cambios vitales que conlleva el envejecimiento pueden provocar depresión. La depresión es frecuente entre las personas de edad avanzada; sin embargo, generalmente se pasa por alto y las personas afectadas no suelen recibir tratamiento.
- Actualmente en México se señala que dentro de los estudios de prevalencia disponibles, el 7.8 % se adjudica a episodios depresivos presentando evidencia indirecta de una probabilidad de padecer depresión en adultos/as mayores. Por otro lado, dentro del ámbito hospitalario -en el Instituto Nacional de la Nutrición- la frecuencia de síntomas depresivos rebasa el 30%, mientras que la frecuencia por falla cerebral por padecimientos demenciales en la consulta geriátrica es aproximadamente del 20 %
- La depresión entre las personas de edad avanzada va asociada normalmente a afecciones físicas, como cardiopatías, hipertensión, diabetes o dolor crónico; a acontecimientos vitales difíciles, como la pérdida de la pareja; y a una disminución de la capacidad para hacer cosas que antes se podían hacer.
- Las personas de edad avanzada corren un mayor riesgo de suicidio. La depresión se puede tratar con

Los cambios vitales que conlleva el envejecimiento pueden provocar depresión.

- terapia de conversación, con medicación antidepresiva o con una combinación de ambos métodos.
- Si conoces a alguna persona de edad avanzada que pueda estar deprimida o tú eres una de ellas/o debes:
 - Hablar de tus sentimientos con alguien de tu confianza.
 - Pedir ayuda profesional. Hablar con un profesional o con tu médico de cabecera es un buen punto de partida.
 - Sigue haciendo las actividades que siempre te han gustado o busca alternativas si ya no te es posible realizarlas.
 - No te aisles. Mantén el contacto con familiares y amigos.
 - Come a intervalos regulares y duerme suficientes horas.
 - Si puedes, haz ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.
 - Evita o limita la ingesta de alcohol y toma solo los medicamentos que te prescriba tu médico/a.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

