



Visión CEVECE
2018 Semana 03

noaladepresión

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

sobre la depresión



El 13 enero se celebra el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión.

- Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.
- La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional.
- La depresión es un trastorno que se puede diagnosticar de forma fiable y que puede ser tratado por especialistas en el ámbito de la atención primaria. Es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona.
- Provoca angustia mental y repercute en la capacidad de las personas para llevar a cabo las tareas cotidianas, lo que tiene en ocasiones efectos nefastos sobre las relaciones con la familia y amigos/as. En el peor de los casos puede provocar el suicidio.
- 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 un aumento del número de personas que piden ayuda.

- La depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo y se calcula que afecta a más de 300 millones de personas. La depresión es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. Cada año se suicidan cerca de 800,000 personas y el suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años.
- Aunque hay tratamientos eficaces para la depresión, más de la mitad de los afectados/as en todo el mundo (y más del 90% en muchos países) no recibe esos tratamientos. Entre los obstáculos a una atención eficaz se encuentran la falta de recursos y de personal sanitario capacitados, además de la estigmatización de los trastornos mentales y la evaluación clínica inexacta.

síntomas de la depresión



Se considera que una persona tiene depresión si tiene alguno de los dos primeros síntomas de la lista que está a continuación y, por lo menos, cuatro de los demás.

- Se considera que una persona tiene depresión si tiene alguno de los dos primeros síntomas de la lista que está a continuación y, por lo menos, cuatro de los demás. Estos tienen que experimentarse la mayor parte del tiempo, durante al menos dos semanas. Además, estos síntomas deben causar discapacidad, esto es, afectar de manera importante las actividades diarias.
 - Sentir tristeza, desgano o con sentimiento de vacío.
 - Pérdida de interés por las cosas que antes se disfrutaban.
 - Problemas de apetito, es decir, comer mucho o carencia de hambre.
 - Dificultad para dormir, ya sea insomnio o exceso de sueño.
 - Experimentar lentitud en los movimientos, sentir el cuerpo pesado o sentir intranquilidad.
 - Sentir apatía, fatiga o poca energía.
 - Sentimientos de culpa, impotencia o inutilidad.
 - Dificultad para concentrarse.
 - Pensar mucho en la muerte.
- Aún las personas que no tienen los cinco síntomas especificados, pueden presentar gran malestar y afectación a su funcionamiento cotidiano. En

estos casos pueden tener una depresión subclínica y también requerir atenderla.

- Por fortuna existen diversos tratamientos que han demostrado ser eficientes para manejar la depresión, tanto psicológicos como farmacológicos.
- Existen numerosos enfoques y tipos de psicoterapia. Las más desatacadas son las cognitivo-conductuales, interpersonales y psicodinámicas, dentro de las que se encuentra el psicoanálisis. A través de ésta se pueden identificar los factores que contribuyen a la depresión y se aprende a afrontar eficazmente las causas psicológicas, conductuales, interpersonales y situacionales de este trastorno.
- Los antidepresivos son los fármacos indicados para tratar la depresión. Existen varios tipos y algunas veces el o la médico/a probará varios antes de encontrar el medicamento y las dosis más eficaces. Los antidepresivos siempre deben de tomarse y/o suspenderse bajo la supervisión de un/a psiquiatra o médico/a. Nunca deben ser autorrecetados.

tipos de depresión



• Algunos/as hablan de depresiones neuróticas, reactivas o leves para referirse a depresiones de naturaleza psicológica que se tratan mayoritariamente con psicoterapia. Por otra parte, los y las profesionales de la salud mental también hablan de depresiones somáticas o psicóticas para referirse a aquellos cuadros en los que hay un desequilibrio químico y que, por tanto, requieren de la administración de medicación.

- Episodio depresivo, puede tener una duración de un mínimo de dos semanas, hasta años, y los síntomas pueden variar a lo largo del tiempo.
- Trastorno depresivo recurrente. Este trastorno se caracteriza por la aparición de varios episodios repetidos de depresión y comienza por lo general durante la adolescencia o la adultez joven.
- Distimia. Los síntomas son más leves y menos característicos que los síntomas de un episodio depresivo o del trastorno depresivo recurrente.
- Depresión Bipolar Tipo I. Este tipo de depresión ocurre durante el curso de un Trastorno Bipolar, antiguamente llamado trastorno maniaco-depresivo y es menos frecuente que la depresión unipolar.
- Depresión Bipolar Tipo II. Este trastorno se caracteriza por

presentar episodios o fases de hipomanía entre un episodio depresivo y otro.

- Cuadro ansioso depresivo. En algunos casos, si bien la depresión es el diagnóstico principal, pueden co-existir también síntomas de ansiedad o incluso trastornos de ansiedad.
- Episodio depresivo con síntomas psicóticos. Los síntomas psicóticos incluyen ver u oír cosas o personas que no están presentes (alucinaciones) y/o tener ideas o pensamientos falsos (delirios). Las personas afectadas por este tipo de depresión pueden tener ideas delirantes de distinto contenido.
- Depresión atípica. Este tipo de depresión se caracteriza por un estado de ánimo hipersensible y muy cambiante, el aumento del apetito, del sueño y las crisis de ansiedad son frecuentes. Se trata de un tipo de depresión moderada y puede ser bipolar.
- Trastorno Depresivo Patrón Estacional. Este tipo de depresión ocurre durante los cambios de clima o estacionales.
- Trastorno Depresivo Recurrente Breve. Este tipo de depresión afecta generalmente a la gente joven y se caracteriza por episodios breves de estado de ánimo depresivo o mixto, que tienen una duración aproximada de menos de 2 semanas.

Los/as médicos/as suelen usar distintos nombres o etiquetas para referirse a los tipos de depresión.



prevención

- A grandes rasgos, se trata de un complejo proceso que, entre otros factores, está desencadenado por aspectos psicológicos y químicos. Por lo tanto, es muy importante prestar atención a esta enfermedad y buscar ayuda ante los primeros síntomas. Así, a continuación te presentamos cinco ideas para prevenir la depresión.
- Confiar en nosotros/as mismos/as y en nuestras capacidades. Por lo tanto, valorarnos por nuestras aptitudes y capacidades que nos hacen únicos/as. Por supuesto, cada uno/a de nosotros/as tenemos características diferentes que, en el fondo, no son mejores ni peores. De esta manera, debemos ser conscientes de lo que somos y de las oportunidades que podemos tener a partir de ello. En la actualidad, tener confianza en nosotros/as puede ser difícil porque requiere de dedicación y atención. Algunas estrategias para ello son: ponernos un nivel adecuado de exigencia en las tareas que desempeñamos, considerar los errores como normales y tomar conciencia de que son el mejor campo de aprendizaje, celebrar los éxitos que logremos al menos de manera proporcional al trabajo que nos han costado, etc.
- Rodearnos de las personas adecuadas es muy importante para que nos hagan sentir bien. Por lo tanto, debemos estar junto a personas que nos valoren, respeten y nos hagan sentir mejor, reconociendo nuestras aptitudes y también defectos, pero siempre de una manera constructiva.

Dedica un rato a pensar sobre las personas que forman parte de tu vida, lo que te aportan y si son rentables emocionalmente para ti.

- Para evitar un posible cuadro de depresión, también es importante alejar o deshacerse de los malos pensamientos. En este caso, la recomendación es cambiar dichos pensamientos negativos, si es que se tienen, por unos positivos que se relacionen con cosas que te gustaría realizar, elevando tu energía para concentrarte en las cosas positivas que tienen que hacer para mejorar tu estado de ánimo.
- Tratar de dar solución a todos tus problemas. Evitar los problemas no es algo recomendable para la autoestima ni para evitar una depresión. Por el contrario, lo mejor es solucionar los problemas que tengamos, de la mejor manera posible. Dejarlos para después nos puede provocar muchos apuros, elevando nuestros niveles de estrés y, por consiguiente, desatando en algunos momentos cuadros de depresión.
- Buscar ayuda profesional antes de que sea demasiado tarde. Cuando se detectan los primeros síntomas de depresión, los cuales pueden variar de una persona a otra, lo mejor es acercarse a un/a profesional para que nos ayude a hacer un buen diagnóstico y nos facilite el tratamiento adecuado. Como dijimos al principio, hablamos de una enfermedad seria e incapacitante y, por lo tanto, debe ser diagnosticada y tratada por un/a profesional, igual que una enfermedad física.



La depresión es una enfermedad mental que puede tener consecuencias graves en nuestro organismo, llegando a ocasionar incluso la muerte.

datos y cifras



- En el mundo actual, México no es la excepción, las enfermedades mentales ocupan los primeros lugares en la carga de enfermedad, son responsables de 7.5% de la carga global, lo que representa 15 millones de días perdidos por mortalidad prematura o por discapacidad; ocupan en el mundo el lugar 11 de 88 condiciones analizadas, con un avance de cuatro lugares si se le compara con el lugar 15 que ocupaban en 1990, en la región de América Latina Central, donde México ocupa el quinto lugar (Murray et al., 2012).
- En México los trastornos mentales son responsables de 25% de años de vida asociados con discapacidad (AVD) en los hombres y de 23% en las mujeres; la depresión ocupa el primer lugar entre todas las causas de AVD en las mujeres y el segundo en los varones, después de la lumbalgia (Lozano et al., 2013).
- A nivel mundial, el número total de personas con depresión supera los 300 millones en 2015 y la mayoría sufre de trastornos de ansiedad (se estima en un 4.4%).
- La depresión se clasifica por la OMS como el mayor contribuyente a la discapacidad (7.5% de todos los años vividos con discapacidad 2015).

- Los trastornos de ansiedad ocupan el sexto lugar (3.4%).
- La depresión es más común entre mujeres (5.1%) que los hombres (3.6%).
- Las tasas de prevalencia varían según la edad, de la edad adulta (más del 7.5% entre las de 55-74 años, y superior al 5.5% entre los hombres). La depresión también ocurre en niños/as y adolescentes menores de 15 años de edad, pero un nivel más bajo que los grupos de más edad.
- El número total estimado de personas que viven con depresión aumentó en un 18.4% entre 2005 y 2015; Esto refleja el crecimiento de la población. La región de la Américas representa un 15% de la población mundial que padece trastornos de depresión.
- En México existe la NORMA Oficial Mexicana NOM-025-SSA2-2014, Para la prestación de servicios de salud en unidades de atención integral hospitalaria médico-psiquiátrica, la cual es la encargada de establecer criterios de operación y organización de las actividades de los establecimientos que prestan servicios de atención integral hospitalaria médico-psiquiátrica, señalando que será proporcionada en forma continua, con calidad y calidez y con pleno respeto a los derechos humanos de las personas usuarias de estos servicios.

En el mundo actual, México no es la excepción, las enfermedades mentales ocupan los primeros lugares en la carga de enfermedad.

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:

