

Hoy es el Día Mundial de la Lucha Contra la Depresión: cómo tratarla y qué tener en cuenta

13 enero, 2022



Este jueves 13 de enero se conmemora el Día de la Lucha contra la Depresión con el fin de hablar, informar y sensibilizar sobre esta enfermedad.

La jornada busca sensibilizar y visibilizar el trastorno que padecen cada vez más personas y que se agrava en el contexto pandémico. El Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, un trastorno emocional que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, de acuerdo a los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

La depresión es considerada como la primera causa mundial de discapacidad e incide en las tasas de mortalidad. Afecta a personas de todas las edades, situación económica y social y se caracteriza por presentar sentimientos de tristeza permanente, desmotivación, pérdida de interés general, problemas para dormir, cansancio, falta de apetito o alteración de la conducta alimentaria, entre otras cosas.

La OMS insiste en no subestimar sus síntomas y recomienda consultar con un profesional de la salud si se sospecha que podría padecerla. Es un trastorno que puede tratarse con la ayuda de atención médica especializada, acompañamiento terapéutico y diversos tratamientos disponibles.

Síntomas de la depresión

Generar un diagnóstico de depresión solo puede realizarlo un médico o profesional especializado. A rasgos generales, existen una serie de síntomas característicos a tener en cuenta:

Tristeza persistente.

Sensación de ansiedad.

Sensación de un "vacío".

Sentimientos de desesperanza o pesimismo.

Irritabilidad, frustración o intranquilidad.

Pérdida de interés o placer en las actividades y los pasatiempos recurrentes.

Disminución de energía.

Dificultad para concentrarse.

Pérdida de memoria.

Alteración del sueño.

Cambios en el apetito.

Dolores y molestias, dolor de cabeza, calambres o problemas digestivos.

Intentos de suicidio o pensamientos sobre la muerte o el suicidio.

Tipos de depresión

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, existen diferentes tipos de depresión, que pueden ser tratados por terapias, tratamientos y acompañamiento psicológico específicos:

-Trastorno depresivo grave o trastorno depresivo mayor: es considerado el más grave, ya que suele abarcar períodos extensos en los cuales la persona puede interrumpir o alterar tareas cotidianas como la alimentación, el descanso, concentración y responsabilidades.

-Trastorno depresivo persistente o distimia: consiste en la pérdida de interés de actividades, alteraciones en el sueño, baja autoestima y falta de motivación.

-Depresión postparto: se da en el primer mes siguiente al nacimiento del bebé. Las personas que lo padecen sufren de cambios de humor, irritabilidad, insomnio, pérdida de apetito, entre otras cosas.

-Trastorno afectivo estacional: se produce durante el invierno, cuando las personas sienten desesperanza y aislamiento social a causa de la poca cantidad de horas solares del día.

-Depresión psicótica: presenta alucinaciones o episodios psicóticos con sentimientos de angustia.

-Enfermedad maníaco depresiva o trastorno bipolar: en este se

dan cambios cíclicos en el estado de ánimo, con altos emocionales que van hasta sentimientos de tristeza o depresión.

Cómo proceder ante los primeros síntomas

Si una persona tiene dudas sobre ciertos síntomas que presenta o conoce a alguien que presente estas características, lo mejor es acudir a un profesional. La depresión es un trastorno que puede ser tratado y superado.

En la Argentina pueden comunicarse al 0800-222-5462, línea de contención de salud mental. Asimismo los hospitales y [Centros Provinciales de Atención de la Salud Mental y Adicciones](#) (CPA) se encuentran capacitados para asistir a quienes lo necesiten.

En el Día Mundial de la lucha contra la Depresión es importante comprender que subestimar los síntomas de este trastorno y no tratarlos a tiempo puede traer consecuencias peores para quienes los padecen, por ello siempre es importante pedir ayuda.