



Día mundial de la lucha contra la depresión

13 de enero de 2024

El 13 de enero de cada año se conmemora el “Día Mundial de la Lucha contra la Depresión” con el objetivo de concientizar sobre la importancia de atenderla y prevenirla.

La depresión es un trastorno de salud mental muy común, se estima que afecta a 300 millones de personas en el mundo (OMS, 2023a). Existen diferentes tipos de depresión, las cuales se pueden diferenciar por su duración, evolución, nivel de impacto en las actividades diarias y en las relaciones interpersonales. Entre las más frecuentes encontramos el trastorno depresivo mayor que se caracteriza por causar un malestar muy grande en la persona o un deterioro en las diferentes áreas de su vida (familiar, social, laboral, etc.), y por presentar algunos de los siguientes síntomas, los cuales se presentan durante casi todo el día y casi todos los días:

- Sentir tristeza profunda
- Perder el interés por todas, o casi todas las actividades
- Disminución o aumento del apetito
- Dormir mucho o tener insomnio
- Agitación o retraso psicomotor¹
- Pérdida de energía
- Sentirse inútil o culpable excesivamente
- Disminución de la capacidad para pensar, concentrarse o tomar decisiones

¹ La agitación psicomotora es un estado de hiperactividad física y mental descontrolada. Mientras que el retraso psicomotor es estado que se caracteriza por lentitud en los movimientos, por ejemplo, hablar lento, arrastras los pies al caminar, etc.

- Pensamientos de muerte o ideas suicidas (APA, 2014).

La depresión puede afectar a cualquier persona pero uno de los grupos más afectados son las personas adultas mayores (OMS, 2023b). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023b), aproximadamente el 14% de personas de 60 años o más viven con un trastorno de salud mental, entre los que resaltan la ansiedad y la depresión. En nuestro país existen discrepancias entre el porcentaje estimado de depresión en personas adultas mayores, sin embargo, un estudio reciente encontró que el 30% de la población estudiada presentó este trastorno (Agis et al., 2021).

Es importante tener en cuenta que en la actualidad la esperanza de vida es igual o mayor a los 60 años, y existe una tendencia al alza en el número de personas adultas mayores. Se estima que, para el año 2050, este sector representará al 22% de la población (OMS, 2022). Por lo que, si no se atiende esta problemática, es probable que el porcentaje de depresión en adultos mayores cada vez sea mayor, y con ello sus consecuencias, las cuales pueden llegar incluso al suicidio.

Una de las creencias más extendidas sobre la vejez es que la depresión es parte normal del envejecimiento, sin embargo, la evidencia científica no avala esta creencia; sino que ha encontrado relación entre la presencia de depresión con diversos factores de riesgo, entre los que se encuentran: afecciones médicas (como un accidente cerebrovascular o cáncer), antecedentes de familiares con depresión, limitaciones para realizar las actividades de la vida diaria, adicciones, estrés, insomnio, falta de actividad física y ejercicio, así como aspectos psicosociales como son aislamiento, soledad, procesos de duelo, reducción de ingresos, menor sentido de vida, discriminación por motivos de edad, violencia y abandono (National Institute on Aging, NIA, 2022; OMS, 2023b).



Es necesario tener en cuenta que la depresión se puede tratar y que mientras más pronto se atiende es mejor, a pesar de ello, la mayoría de personas afectadas no reciben tratamiento adecuado (OMS, 2023a). El tratamiento requerido para este trastorno es atención psicológica y psiquiátrica, por lo cual si detecta alguno de los síntomas antes mencionados en usted o en alguna persona cercana, es importante acudir a valoración profesional.

Además, de manera general, es necesario promover, tanto en las personas adultas mayores como en toda la población acciones que fomenten un envejecimiento saludable, que a su vez impacta positivamente en la salud mental, entre las que se recomiendan:

- Crear entornos que faciliten el bienestar y permitan a las personas llevar a cabo actividades importantes para ellas.
- Mantener estilos de vida saludable, como son:
 - Tener un sueño de buena calidad, que sea suficiente para que la persona descanse (usualmente bastan 7 a 8 horas), profundo y continuo.
 - Realizar actividad física y ejercicio, se recomienda realizar al menos 150 minutos a la semana de actividad física moderada aeróbica², además se sugiere realizar actividades físicas variadas que involucren la mejora de la resistencia con énfasis en el equilibrio funcional y en la fuerza muscular.
 - Llevar una dieta equilibrada y acorde a las necesidades de cada persona.
- Participar en actividades placenteras.
- Fomentar redes sociales de apoyo, y así evitar el aislamiento social, al mismo tiempo que se promueve el bienestar (NTA, 2022; OMS, 2023b).



Con el fin de fomentar un envejecimiento saludable, el Sistema de Atención Integral a la Salud de la Universidad Veracruzana (SAISUV) otorga educación para la salud en los temas “Autocuidado de la salud mental”, “Salud como proyecto de vida” y “Ejercicio físico para el bienestar”. Finalmente, si requieres atención psicológica gratuita, puedes acercarte a las siguientes instituciones para recibir ayuda telefónica:

Línea de la Vida

Línea gratuita: 800 911 2000

Facebook: <https://www.facebook.com/LaLineaDeLaVidamx>

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz(INPRFM), de la Secretaría de Salud:

Página web: <http://www.inprf.gob.mx/>

Facebook: <https://www.facebook.com/INPRFM/>

² Actividad aeróbica, también se le conoce como actividad de resistencia, por ejemplo caminar a paso rápido o correr.

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCBOBSKz-rAVtg-50TFDwDrA>

Referencias bibliográficas

- Agis, R., López, D., Bermúdez, V., Maya, E., y Guzmán, E. (2021). Frecuencia de sintomatología depresiva y tratamiento en adultos mayores con acceso a servicios de salud. *Horizonte sanitario*, 19(3), 365-373. <https://doi.org/10.19136/hs.a19n3.3786>
- American Psychiatric Association (APA). (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- National Institute on Aging (NTA, 2022). *Las personas mayores y la depresión*. Recuperado de: <https://www.nia.nih.gov/espanol/depresion/personas-mayores-depresion>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022). *Envejecimiento y salud*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023a). *Depresión*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023b). *Salud mental de los adultos mayores*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>



Sistema de Atención Integral a la Salud
Universidad Veracruzana



Universidad Veracruzana
Secretaría de Administración y Finanzas

Más información

saludpublicasais@uv.mx

www.uv.mx/saisuv