

Afrontar la depresión

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la depresión es una enfermedad que puede afectar aproximadamente a 300 millones de personas en el mundo. Esta patología caracterizada por un estado de ánimo bajo es capaz de afectar significativamente la calidad de vida de las personas, así como de ocasionar dificultades en todas las áreas de desempeño. Por otro lado, la depresión tiene gran relación con los intentos de suicidio, por lo cual requiere que sea diagnosticada y abordada a tiempo por un equipo interdisciplinario.

Al panorama anterior, es necesario sumarle todas las dificultades que trae el día a día en los contextos sociales, por ejemplo, eventos naturales catastróficos, situaciones relacionadas con la economía, eventos relacionados con la seguridad pública o un evento más reciente y global como la pandemia ocasionada por la Covid-19, pueden incrementar los índices de depresión u otras patologías de salud mental.

¿Qué es la depresión?

Es una enfermedad que se caracteriza por un estado de ánimo bajo, sentimientos de abatimiento y poca valía personal. También es muy característico la pérdida de interés en las actividades que antes disfrutaba, e incluso puede aparecer el deseo de no vivir más. Además, con esta patología puede ser considerada como un factor de riesgo para otras patologías mentales como ansiedad o trastorno afectivo bipolar, o biológicas como enfermedades cardiovasculares.

Signos y síntomas

- Sentimientos de tristeza profunda
 - Sensación de intranquilidad y angustia
 - Sentimientos de desesperanza y poca valía personal
 - Percepción de soledad
 - Irritabilidad
 - Cambio en el patrón de sueño (Dormir mucho o padecer insomnio)
 - Pérdida de gusto por cosas que antes disfrutaba
 - Pérdida del deseo sexual.
 - Irritabilidad.
 - Agotamiento y falta de energía.
 - Dificultades en los procesos que implican atención y memoria.
 - Episodios constantes de llanto
 - Ideación suicida
- Pueden aparecer malestares físicos
 • sin explicación médica, como dolor de cabeza o espalda





Factores de riesgo

Factores psicosociales:

- Situación de orden público.
- Desempleo.
- Dificultades en la economía.
- Ser víctima de cualquier tipo de violencia.

Factores personales:

- Baja autoestima
- Antecedentes familiares de depresión
- Padecimiento de enfermedades físicas o crónicas
- Consumo de sustancias psicoactivas o bebidas alcohólicas

Diagnóstico

Para el diagnóstico de esta patología es necesario realizar una entrevista clínica al paciente, también es muy valioso contar con la información que puedan aportar los familiares o personas más cercanas. En ocasiones se pueden utilizar cuestionarios o test adicionales para complementar el diagnóstico. Este procedimiento debe ser realizado por un psicólogo o un psiquiatra.

¿Cuál es el manejo del paciente?

Cuando se padecen los síntomas mencionados durante 2 semanas o más, se debe acudir por consulta a su EPS.

Algunas estadísticas

- Desde la OMS en 2017, se estimó que más de 300 millones de personas padecen depresión y exponen que: "las tasas de prevalencia varían según la edad y alcanzan su punto máximo en la edad más adulta (por encima de 7,5% en mujeres de edades comprendidas entre los 55 y 74 años, y por encima de 5,5% en hombres)".
- Cabe mencionar que la depresión puede ocurrir en cualquiera de las fases del ciclo vital, incluyendo la infancia y la adolescencia. Sin embargo, tiene una mayor incidencia en la población adulta o adultos mayores.



- La Organización panamericana de la salud expone que la depresión es el trastorno mental más diagnosticado en el mundo y afirma que, entre los trastornos mentales en América Latina y el Caribe, la depresión es la más común (5%).
- Según Minsalud, 2020, “En Colombia, la Encuesta Nacional de Salud Mental (2015), ha permitido identificar que las principales problemáticas en materia de salud mental, encabezadas son la creciente prevalencia de la depresión (aproximadamente 5% de la población adulta) y de conducta suicida”.

Recomendaciones

- Aceptar y reconocer sus sentimientos y emociones, sin juzgarse o reprocharse.
- En lo posible continúe realizando las actividades que le generan mayor bienestar y tranquilidad.
- No se aleje de las personas cercanas como pareja, amigos y familiares.
- Procure cuidar y mejorar sus hábitos de sueño y alimentación.
- Realizar actividad física, aunque sean actividades cortas.



¿Cuándo consultar a mi EPS?

Consulte a su EPS en los siguientes casos:

- Tiene constantes sentimientos de tristeza profunda y esto le genera dificultades en sus actividades diarias.
- Tiene sentimientos de desesperanza y pocos deseos de vivir.
- Siente que nadie lo apoya y se ha alejado de las personas queridas
- Tiene dificultades con su ciclo de sueño
- Su peso ha variado significativamente sin razones.





Bibliografía

Ministerio de Salud, Minsalud. (2020).

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-rati-ca-su-compromiso-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx>

Organización Mundial de la salud. (2017). Depresión y otros trastornos mentales comunes. Consultado en línea: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>

Organización Mundial de la Salud, OMS. (2021). Depresión. Consultado en línea:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>