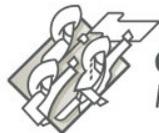




Día Mundial de la
Lucha contra la Depresión
13 de enero



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



**Secretaría
de Salud**





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Índice

- I. Introducción
- II. Datos y Cifras
- III. Síntomas
- IV. Prevención
- V. Diagnóstico y Tratamiento





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



I. Introducción

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 recurrente y de intensidad moderada a grave. Puede causar gran sufrimiento a la persona afectada y alterar sus actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos, puede llevar al suicidio.

Cada año se suicidan más de 700 000 personas. El suicidio es la cuarta causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años.

Aunque hay tratamientos conocidos y eficaces contra los trastornos mentales, la mayoría de las personas afectadas en los países de ingresos bajos y medianos no recibe tratamiento alguno. Entre los obstáculos se presenta la estigmatización asociada a los trastornos mentales.

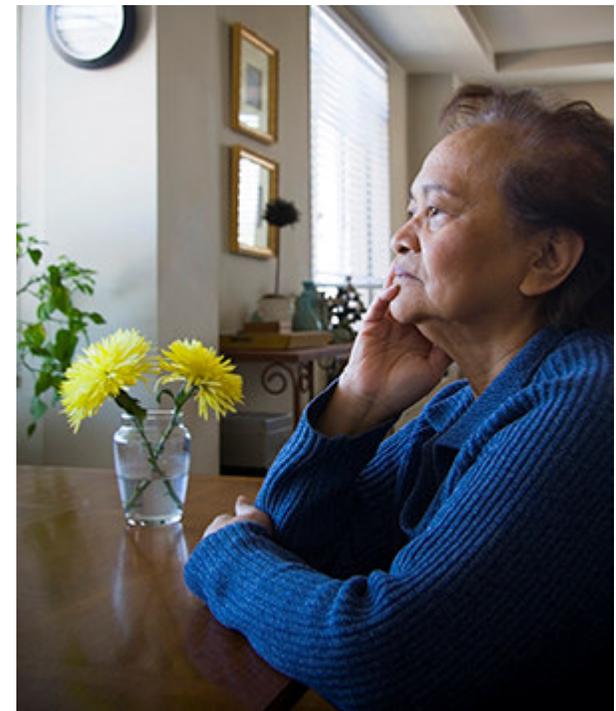


Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



II. Datos y cifras

- La depresión es un trastorno mental común. Se estima que en todo el mundo el 5% de los adultos padecen depresión .
- La depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad.
- La depresión afecta más a las mujeres que a los hombres.
- La depresión puede llevar al suicidio.
- Hay tratamientos eficaces para la depresión, ya sea leve, moderada o grave.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



La depresión es un trastorno de salud mental común. A nivel mundial, se estima que el 5% de los adultos padecen este trastorno. Se caracteriza por una tristeza persistente y una falta de interés o placer en actividades que previamente eran gratificantes y placenteras. Además, puede alterar el sueño y el apetito, y es frecuente que concorra con cansancio y falta de concentración. La depresión es una causa importante de discapacidad en todo el mundo e incide considerablemente en la carga de morbilidad. Los efectos de la depresión pueden ser prolongados o recurrentes, y pueden menoscabar extraordinariamente la capacidad de una persona para actuar y vivir una vida gratificante.

Las causas de la depresión incluyen complejas interacciones de factores sociales, psicológicos y biológicos. Diversas circunstancias de la vida, por ejemplo, adversidades en la infancia, una pérdida y el desempleo contribuyen al desarrollo de la depresión y pueden propiciarla.

Existen tratamientos psicológicos y farmacológicos para la depresión. Ahora bien, en los países de ingresos bajos y medianos, los servicios de asistencia y tratamiento de personas con depresión suelen ser deficientes o inexistentes. Se estima que, en esos países, más del 75% de las personas con trastornos de salud mental no reciben tratamiento.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



III. Síntomas

En un episodio depresivo, la persona experimenta un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del disfrute o del interés en actividades, la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas. Se presentan varios otros síntomas, entre los que se incluyen la dificultad de concentración, el sentimiento de culpa excesiva o de autoestima baja, la falta de esperanza en el futuro, pensamientos de muerte o de suicidio, alteraciones del sueño, cambios en el apetito o en el peso y sensación de cansancio acusado o de falta de energía.

En determinados contextos culturales, algunas personas pueden expresar más fácilmente sus cambios de estado de ánimo en forma de síntomas somáticos (por ejemplo, dolor, cansancio, astenia), pese a que esos síntomas físicos no se deben a otra afección médica.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

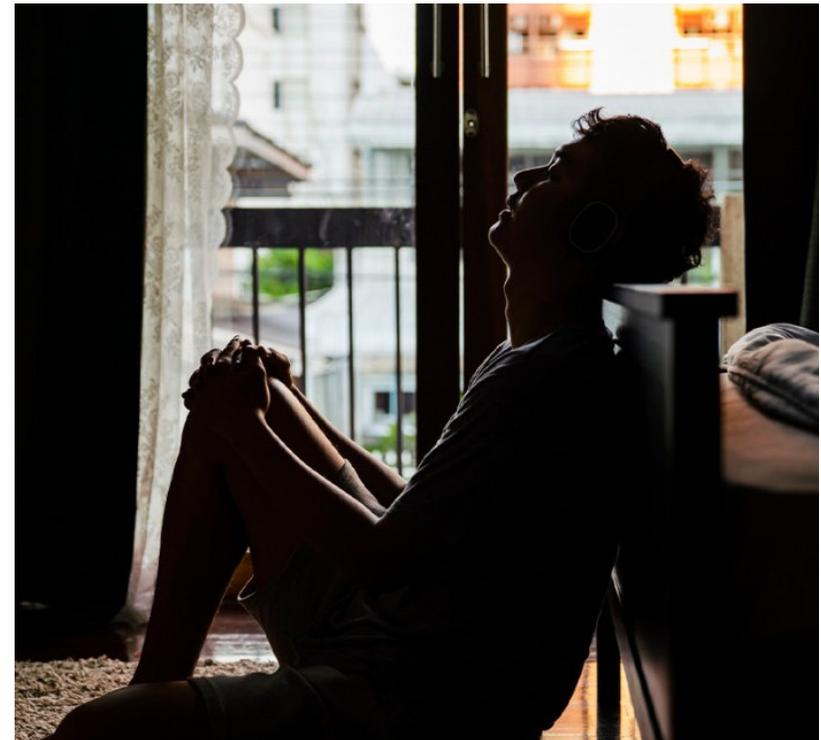


Durante un episodio depresivo, la persona afectada experimenta dificultades considerables en su funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional y en otros ámbitos importantes.

Los episodios depresivos pueden clasificarse en leves, moderados o graves, en función del número y la intensidad de los síntomas, así como de las repercusiones en el funcionamiento de la persona.

Hay diferentes tipologías de trastornos del estado de ánimo:

- trastorno depresivo de un solo episodio: la persona experimenta un primer y único episodio;
- trastorno depresivo recurrente: la persona ha padecido ya al menos dos episodios depresivos;
- trastorno bipolar: los episodios depresivos alternan con periodos de episodios maníacos, que incluyen euforia o irritabilidad, mayor actividad o energía, y otros síntomas como aumento de la verborrea, pensamientos acelerados, mayor autoestima, menor necesidad de dormir, distracción y comportamiento impulsivo e imprudente.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



IV. Prevención

La depresión es el resultado de diferentes factores sociales, psicológicos y biológicos. Quienes han pasado por momentos difíciles (desempleo, luto, eventos traumáticos) tienen más probabilidades de sufrir depresión.

A su vez, la depresión puede generar más estrés y disfunción, y empeorar la situación vital de la persona afectada y, por consiguiente, la propia depresión.

Hay relaciones entre la depresión y la salud física. Por ejemplo, las enfermedades cardiovasculares pueden producir depresión y viceversa.

Está demostrado que los programas de prevención reducen la depresión.

Entre las estrategias comunitarias eficaces para prevenirla se encuentran los programas escolares para promover un modelo de afrontamiento positivo entre los niños y los adolescentes. Las intervenciones dirigidas a los padres de niños con problemas de conducta pueden reducir los síntomas depresivos de los padres y mejorar los resultados de sus hijos. Los programas de ejercicio para las personas mayores también pueden ser eficaces para prevenir la depresión.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Acciones para prevenir la depresión:

- Duerme mínimo 8 horas al día
- Comunica como te sientes con gente de confianza
- Lleva a cabo actividades creativas :
dibuja, pinta, baila, etc.
- Evita situaciones de estrés y busca ayuda
cuando lo necesites
- Mantén una dieta balanceada
- Realiza al menos 30 min de actividad
física al día.





V. Diagnóstico y tratamiento

Hay tratamientos eficaces para la depresión.

Según la intensidad y tipología de los episodios depresivos a lo largo del tiempo, los proveedores de atención de salud pueden ofrecer tratamientos psicológicos, como la activación conductual, la terapia cognitiva conductual y la psicoterapia interpersonal, y/o medicamentos antidepresivos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) y los antidepresivos tricíclicos.

Para el trastorno bipolar se utilizan diferentes medicamentos. Los proveedores de atención de salud deben tener presentes los posibles efectos adversos de los antidepresivos, las posibilidades de llevar a cabo uno u otro tipo de intervención (por disponibilidad de conocimientos técnicos o del tratamiento en cuestión) y las preferencias individuales. Entre los diferentes tratamientos psicológicos que pueden tenerse en cuenta se encuentran los tratamientos psicológicos cara a cara, individuales o en grupo, dispensados por profesionales y por terapeutas no especializados supervisados. Los antidepresivos no son el tratamiento de primera elección para la depresión leve, no se deben utilizar para tratar la depresión en niños ni como tratamiento de primera elección en adolescentes, en quienes hay que utilizarlos con suma cautela.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



En el Plan de Acción sobre Salud Mental 2013- 2030 de la OMS se establecen las etapas requeridas para ofrecer intervenciones adecuadas a las personas con trastornos mentales, en particular con depresión. La depresión es una de las afecciones prioritarias abordadas en el [Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental \(mhGAP\)](#). El programa tiene por objeto ayudar a los países a impulsar los servicios destinados a las personas con trastornos mentales, neurológicos y por abuso de sustancias a través de la atención prestada por trabajadores de la salud.

La OMS ha elaborado manuales breves sobre intervenciones psicológicas para la depresión que pueden ser administradas por trabajadores no especializados a personas y grupos. Un ejemplo es el manual [Enfrentando problemas plus \(EP+\)](#), en el que se explica la utilización de la activación conductual, el manejo del estrés, el tratamiento para la resolución de problemas y el fortalecimiento del apoyo social. Además, en el manual [Group Interpersonal Therapy for Depression](#) se describe el tratamiento en grupo de la depresión. Por último, el manual [Pensamiento saludable](#) versa sobre la utilización de la terapia cognitivo-conductual para tratar la depresión perinatal.



Referencias

1. Instituto de Sanimetría y Evaluación Sanitaria. Global Health Data Exchange (GHDx). <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbd-api-2019-permalink/d780dffbe8a381b25e1416884959e88b> (consultado el 1 de mayo de 2021).

2. Evans-Lacko S, Aguilar-Gaxiola S, Al-Hamzawi A, et al. Socio-economic variations in the mental health treatment gap for people with anxiety, mood, and substance use disorders: results from the WHO World Mental Health (WMH) surveys. *Psychol Med.* 2018;48(9):1560-1571.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Directorio

José Antonio Martínez García

Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

José Fernando Huerta Romano

Subsecretario de Servicios de Salud Zona B de la Secretaría de Salud
y Coordinador de Servicios de Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Carlos Castañeda Pérez

Encargado del Despacho de la Dirección de Salud Pública
y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Claudia Salamanca Vázquez

Encargada del Despacho de la Subdirección de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Promoción a la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla