

7 de Abril Día Mundial de la Salud



El Día Mundial de la Salud, que se celebra el 7 de abril de cada año para conmemorar el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud, nos ofrece una oportunidad única para movilizar la acción en torno a un tema de salud específico que preocupe a las personas de todo el mundo.

El tema de la campaña para el Día Mundial de la Salud de 2017 es la depresión.

La depresión afecta a personas de todas las edades y condiciones sociales y de todos los países. Provoca angustia mental y afecta a la capacidad de las personas para llevar a cabo incluso las tareas cotidianas más simples, lo que tiene en ocasiones efectos nefastos sobre las relaciones con la familia con los amigos y sobre la capacidad de ganarse la vida. En el peor de los casos, la depresión puede provocar el suicidio, que actualmente es la segunda causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años de edad. La OMS afirma que cada año se suicidan cerca de 800 mil personas.

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 reducir la estigmatización asociada a la enfermedad y conllevará un aumento del número de personas que piden ayuda.

La depresión es el resultado de situaciones disfuncionales entre factores sociales, psicológicos y biológicos. El ser humano atraviesa circunstancias vitales adversas (desempleo, luto, traumatismos psicológicos) que aumentan las probabilidades de sufrir depresión. A su vez, ésto puede generar más estrés y disfunción, así como también empeorar la situación de la persona afectada. También hay relación entre la depresión y la salud física. Así, por ejemplo, las enfermedades cardiovasculares y crónicas pueden producir depresión en pacientes que no presentaban síntomas previos a la enfermedad.

A la hora de realizar el diagnóstico es importante establecer si el paciente posee o no antecedentes de enfermedad psiquiátrica en su familia. Y por otro lado, en la primera evaluación, es fundamental descartar otro tipo de enfermedades, por medio de un exhaustivo interrogatorio para el acertado diagnóstico, pronóstico y tratamiento de la persona. Si la depresión es leve, se puede tratar con psicoterapia sin necesidad de recurrir a medicamentos. En los casos moderados o graves se necesita también tratamiento psiquiátrico para darle al paciente un abordaje clínico general.

Hablemos de la depresión

¿Qué debe saber?

- La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- Además, las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía, cambios en el apetito, necesidad de dormir más o menos de lo normal, ansiedad,

disminución de la concentración, indecisión, inquietud, sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza y pensamientos de autolesión o suicidio.

- La depresión es frecuente entre las personas de edad avanzada, sin embargo, generalmente se pasa por alto y las personas afectadas no suelen recibir tratamiento.
- La depresión entre las personas de edad avanzada va asociada normalmente a afecciones físicas, como cardiopatías, hipertensión, diabetes o dolor crónico, a acontecimientos vitales difíciles, como la pérdida de la pareja y a una disminución de la capacidad para hacer cosas que antes se podían hacer.
- Las personas de edad avanzada corren un mayor riesgo de suicidio.
- La depresión se puede tratar con terapia de conversación, con medicación antidepresiva o con una combinación de ambos métodos.
- Es mucho lo que se puede hacer para prevenir y tratar la depresión en la vejez.

¿Qué puede hacer si está desanimado o cree que puede estar deprimido?

- Hable de sus sentimientos con alguien de su confianza.
- Si cree que está deprimido, pida ayuda profesional. Hablar con un profesional sanitario local o con su médico de cabecera es un buen punto de partida.
- Siga haciendo las actividades que siempre le han gustado o busque alternativas si ya no le es posible realizarlas.
- No se aíle. Mantenga el contacto con familiares y amigos.
- Coma a intervalos regulares y duerma suficientes horas.
- Si puede, haga ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.
- Evite o limite la ingesta de alcohol y tome solo los medicamentos que le prescriba su médico.

¿Vive con alguien que padece depresión?

Vivir con alguien que padece depresión puede ser difícil. A continuación se ofrecen consejos sobre lo que puede hacer para ayudar a la persona con depresión que vive con usted y, al mismo tiempo, cuidar de sí mismo.

¿Qué debe saber?

- La depresión es una enfermedad y no un signo de pusilanimidad.
- La depresión se puede tratar. La duración de la enfermedad y la elección del tratamiento más idóneo para tratarla dependen de su gravedad.
- El apoyo de cuidadores, amigos y familiares facilita la curación de la depresión. Hay que dar prueba de paciencia y perseverancia, ya que la recuperación puede llevar tiempo.
- El estrés puede empeorar la depresión.

¿Cómo ayudar a una persona con depresión?

- Dígale claramente que quiere ayudarla, escucharla sin juzgarla y apoyarla.
- Recabe más información sobre la depresión.
- Anímela a solicitar ayuda profesional cuando sea posible. Ofrézcase a acompañarla a las citas médicas.
- Si a dicha persona le prescriben medicación, ayúdela a tomarla de la forma prescrita. Tenga paciencia; la persona con depresión suele tardar algunas semanas en sentirse bien.
- Ayúdela con las tareas cotidianas y a seguir pautas regulares de alimentación y sueño.
- Anímela a hacer deporte regularmente y a participar en actividades sociales.
- Anímela a centrarse en las cosas positivas y no en las negativas.
- Si dicha persona piensa en hacerse daño a sí misma o ya se ha autolesionado intencionalmente, no la deje sola. Pida ayuda adicional a los servicios de emergencia o a un profesional sanitario. Entretanto, quite del alcance de dicha persona cosas tales como medicamentos, objetos afilados y armas de fuego.
- Cuídese también usted. Procure buscar formas de relajarse y siga haciendo las cosas que le gustan.

Fuente: OMS