

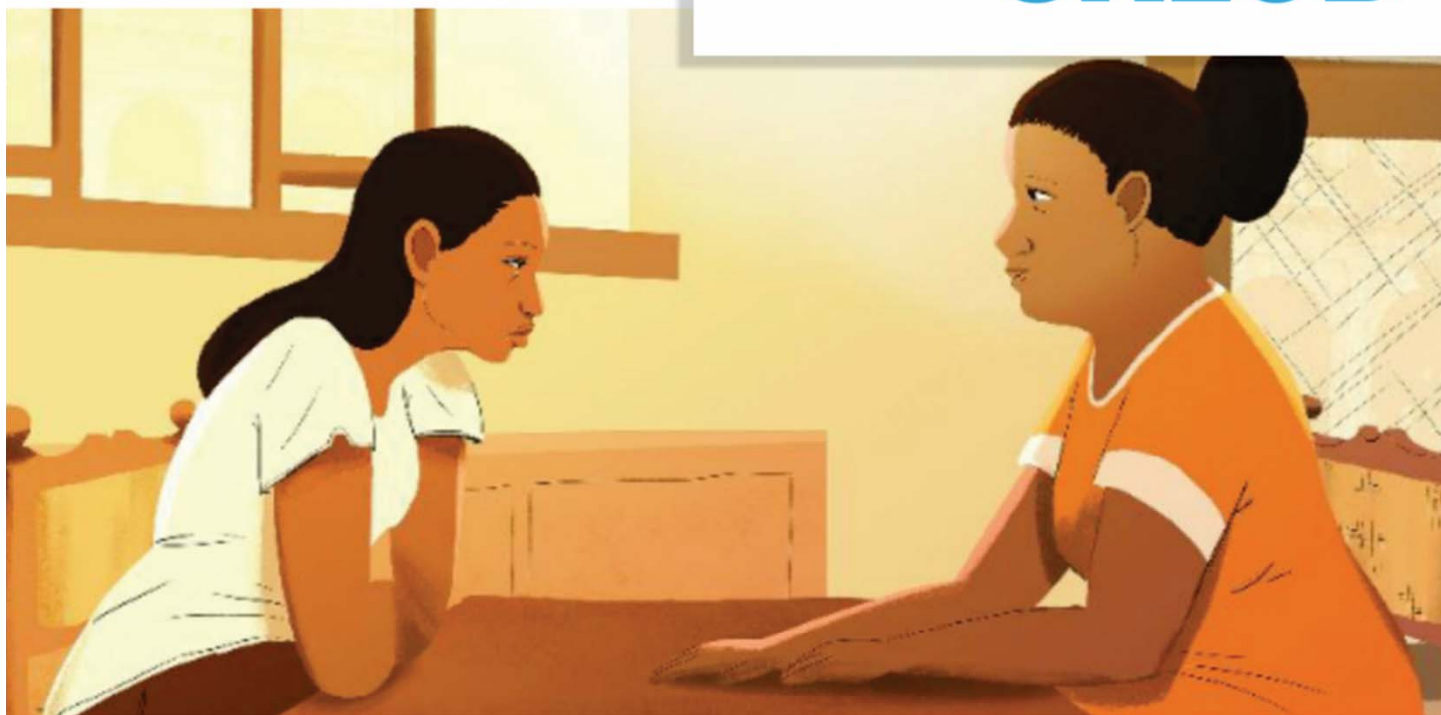


SECRETARÍA  
**SALUD**  
SERVICIOS DE SALUD DEL  
ESTADO DE PUEBLA  
GOBIERNO DE PROGRESO

# MONITOR DE LA SALUD

**7 de abril**

**Día Mundial  
de la SALUD**



**“Hablemos de la depresión”**

### CONTENIDO

- I. Día Mundial de la Salud: Hablemos de Depresión
- II. Datos epidemiológicos
- III. ¿Qué es la Depresión?
- IV. Síntomas de la Depresión
- V. Factores de riesgo de la depresión
- VI. Diferencias entre depresión y tristeza común.
- VII. ¿Qué puede hacer si se siente deprimido?

### **I.- DÍA MUNDIAL DE LA SALUD: «HABLEMOS DE LA DEPRESIÓN»**

Fue la primera Asamblea Mundial de la Salud, que en el año 1948 propuso establecer un “Día Mundial de la Salud” con el fin de conmemorar la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y dirigir la atención a los diferentes temas de salud que afectan a la población.

Este año la OMS eligió el tema «Hablemos de depresión», esto debido a que la 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 una enfermedad mental que puede llegar a ser crónica o recurrente, que a pesar de tener un impacto tan negativo en la vida de las personas, en México, menos del 20% de las personas que la padecen buscan ayuda y se calcula que pueden tardar hasta 14 años en llegar a un tratamiento especializado.

Por estas razones, es de gran importancia promover la conciencia de la depresión como una enfermedad que debe ser atendida y valorada por un médico y un psicólogo para alcanzar un tratamiento integral y efectivo.

## II. DATOS EPIDEMIOLÓGICOS

Según la OMS

En el mundo existen más de **340 millones** de personas deprimidas.

Provoca **800 suicidios diarios** a nivel mundial

Es la **tercera** causa de discapacidad

En México:

Según la Secretaría de Salud Federal la depresión afecta **entre 12 y 20% a personas adultas 18 y 65 años**

Las **mujeres** son mas propensas a sufrir depresión, se presenta más en las mujeres 10.4% que en hombres 5.4%

Se calcula que aproximadamente 10 millones de mexicanos la padecen.

### III. - ¿Qué es la Depresión?

La depresión es una enfermedad que 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 negativos sobre las relaciones con la familia y 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.

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 los prejuicios asociados a la enfermedad y conllevará un aumento del número de personas que piden ayuda.

**La depresión es una enfermedad grave, pero común.**

### IV.- Síntomas de la Depresión.

Los síntomas de la depresión pueden ser diferentes en cada persona, pero deberán cursar con dos de manera simultánea y presentarlos por al menos quince días para considerar un diagnóstico de depresión.

#### Los síntomas pueden incluir:

- Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad, o vacío
- Sentimientos de desesperanza y/o pesimismo
- Sentimientos de culpa, inutilidad, y/o impotencia
- Irritabilidad, inquietud
- Pérdida de interés en las actividades o pasatiempos que antes disfrutaba, incluso las relaciones sexuales
- Fatiga y falta de energía
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles, y para tomar decisiones
- Insomnio, despertar muy temprano, o dormir demasiado
- Comer excesivamente o perder el apetito
- Pensamientos suicidas o intentos de suicidio
- Dolores y malestares persistentes, dolores de cabeza, cólicos, o problemas digestivos que no se alivian incluso con tratamiento

### V. Factores de Riesgo

#### Factores biológicos:

- ❖ La carga genética: se han encontrado familias con propensión a padecer depresión.
- ❖ Deficiencia en el funcionamiento de los mensajeros químicos o neurotransmisores.
- ❖ Se calcula que del 30% al 40% de los casos de depresión tienen una causa biológica.

#### Factores psicológicos:

- ❖ Eventos traumáticos del pasado
- ❖ Perdidas o duelos mal tratados (ser querido, trabajo, casa...)
- ❖ Estrés familiar/ laboral
- ❖ Se calcula que entre el 60 y 70% de los casos de depresión involucran factores psicológicos.

### VI.- Diferencias entre depresión y tristeza común

EPISODIO DEPRESIVO	TRISTEZA COMÚN
- Han de estar presentes un <b>conjunto de más síntomas además de la tristeza</b> (pérdida de peso, insomnio, fatiga, inactividad...).	- <b>No es tan intensa</b> ni le acompañan otros síntomas.
- <b>Dura más de 2 semanas</b> de forma <b>continuada diaria</b> .	- Es <b>ocasional, pasajera</b> , no dura más de unos días.
- Es <b>incapacitante, interfiere</b> en nuestra vida cotidiana y provoca deterioro.	- <b>No es incapacitante ni persistente</b> , podemos seguir nuestra rutina normal pudiendo “apartar” esta tristeza.
- Generalmente, <b>no existe una causa</b> específica directamente relacionada.	- Suele venir <b>provocada por un hecho concreto que podemos identificar fácilmente</b> .



### VII.- ¿Qué puede hacer si se siente deprimido?

- Hable de sus sentimientos con alguien de su confianza. La mayoría de las personas se sienten mejor tras hablar con alguien que se preocupa por ellas.
- Solicite ayuda profesional. Hablar con un profesional sanitario local o con su médico de cabecera es un buen punto de partida.
- Recuerde que puede sentirse mejor si recibe la ayuda adecuada.
- Siga realizando las actividades que le gustaban cuando se encontraba bien.
- No se aíle. Mantenga el contacto con familiares y amigos.
- Haga ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.
- Mantenga hábitos regulares de alimentación y sueño.
- Acepte que puede tener depresión y ajuste sus expectativas. Tal vez no pueda llevar a cabo todo lo que solía hacer.
- Evite o limite la ingesta de alcohol y absténgase de consumir drogas ilícitas, ya que estos productos pueden empeorar la depresión.
- Si tiene pensamientos suicidas, pida ayuda a alguien inmediatamente.

### Directorio

#### **Arely Sánchez Negrete**

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

#### **José Mario Márquez Amezcua**

Subsecretario de Salud y Coordinador  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

#### **José Antonio Martínez García**

Director de Atención a la Salud  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

#### **Sonia Aguirre Garcés**

Subdirectora de Salud Pública  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

#### **Departamento de Promoción de la Salud**

de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Y

#### **Programa Estatal de Salud Mental**

De los Servicios de Salud del Estado de Puebla