MAPFRE



DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN 13 DE ENERO

¿Por qué es importante la lucha contra la depresión?

La depresión es uno de los trastornos más comunes en nuestra sociedad afectando a más de 280 millones de personas; teniendo repercusiones altamente incapacitantes en todas las áreas de vida y, al no ser tratados correctamente, pueden conllevar al suicidio y/o autolesiones.

Detectar las señales de depresión es fundamental para alcanzar el bienestar en la salud y vida de las personas afectadas, así como superar las barreras psicológicas que presenten. Éstas pueden ser la vergüenza, dificultad para reconocer la depresión, creencia errónea de que pueden superarlo con fuerza de voluntad, normalización de los síntomas, entre otros.



¿Es lo mismo la tristeza y la depresión?

La tristeza es una emoción natural, displacentera y de corta duración que surge como respuesta ante eventos dolorosos y/o de cambios considerados negativos, con la finalidad de adaptarse al nuevo escenario o comunicar la necesidad de ayuda a otras personas.

En cambio, la depresión es un trastorno del estado de ánimo prolongado que presenta un conjunto de síntomas que afecta nuestros pensamientos, emociones, percepción e interpretación de lo que ocurre a nuestro alrededor. Va más allá de la tristeza, ya que involucra un deterioro progresivo en la calidad de vida de la persona.

¿Cómo se manifiesta un episodio depresivo?

Se considera al periodo de al menos dos semanas donde se presenta un estado de ánimo depresivo o una pérdida de interés o placer en casi todas las actividades, ocurriendo esto durante la mayor parte del día.

Adicional a ello, presenta al menos cuatro de los siguientes síntomas que deben mantenerse casi cada día y gran parte del día:

- Pérdida o aumento importante del peso o del apetito, sin hacer régimen.
- Dificultad para conciliar o mantener el sueño, o dificultad para mantenerse despierto.
- Agitación o enlentecimiento de la actividad psicomotora.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Sentimientos de infravaloración o de culpa excesivos o inapropiados.
- Dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones.
- Pensamientos recurrentes de muerte o ideación, plan o tentativa suicida.





¿Cómo impacta un episodio depresivo en la vida de las personas?

Se puede clasificar en leves, moderados o graves, en función del número e intensidad de los síntomas y de las repercusiones en el funcionamiento de la persona. El episodio puede generar un malestar significativo o un deterioro en las actividades de la persona.

En episodios leves, la actividad puede parecer funcional, pero a expensas de un esfuerzo muy importante; habiendo casos en que no se observa tristeza, pero sí una alta irritabilidad. Por ejemplo, ira persistente, arranques de cólera o sentimientos exagerados de frustración.

¿Qué podemos hacer si existen señales de que alguien puede estar deprimido?



PREGUNTAR

Preguntar de manera amable y con auténtica curiosidad sobre lo que observamos para mostrar interés, preocupación y brindar ayuda de ser necesario.



ESCUCHAR

Escuchar de manera atenta y empática, eliminando distractores e interrupciones con la finalidad de comprender lo que está ocurriendo y cómo se siente al respecto.



VALIDAR

Respetar la experiencia del otro al comunicar que las acciones, pensamientos, sensaciones y emociones son comprensibles y tienen sentido en el contexto en el que ocurren.



ACOMPAÑAR

Estar presente, no para resolver la situación, sino para facilitar la regulación emocional brindándole un espacio seguro y consultando qué puede ayudarle en ese momento.



DERIVAR

Consultar si está recibiendo atención psicológica para que se comunique con su terapeuta. En caso contrario, recomendar que busque hablar con un profesional. Se hace seguimiento hasta recibir la atención requerida.



¿Cuáles son los factores de protección a cultivar en nuestras vidas?

- > Presencia de valores de vida significativas
- > Propósito o proyecto de vida
- Cuidado de la salud física y mental
- > Búsqueda de ayuda ante situaciones difíciles
- > Red de apoyo de personas significativas
- > Pertenecer a una comunidad de tu interés
- > Adopción de valores y tradiciones culturales
- > Mantener buenas relaciones sociales
- > Alcanzar o mantener solvencia económica
- > Alimentación balanceada
- > Hábitos que favorecen la calidad del sueño
- > Exposición a luz natural
- > Práctica regular de actividades físicas
- > Ambiente libre de consumo de estupefacientes
- > Participar o practicar en actividades de tu agrado

Si consideras que tienes depresión o presentas algunos de sus síntomas, te recomendamos contactar con un profesional de la salud mental o comunicarlo a tu red de apoyo. El bienestar no es ausencia de amenazas, sino la presencia de autocuidado.





