



Todo lo que debes saber sobre la depresión

- *En Colombia la depresión es más alta que el promedio del mundo, según lo estableció un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) el cual revela que 4.7 % de los colombianos sufren este trastorno, es decir, alrededor de 2.425.000 personas.*
- *Según el Observatorio Nacional de Salud, apenas el 20 % de las personas diagnosticadas con trastorno de depresión mayor reciben atención especializada en Colombia.*

Todas las personas viven situaciones retadoras, de estrés o incertidumbre que pueden generar tristeza, cansancio o desánimo, pero esto suele ser momentáneo. Sin embargo, hay quienes experimentan estas emociones por un tiempo más prolongado, por días e incluso meses, normalizando sentirse de esta manera, sin darse cuenta de que pueden estar desarrollando una enfermedad que cada vez se torna más común: la depresión.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la depresión como un trastorno común de la salud mental que **se caracteriza por una tristeza persistente y falta de interés o gozo en actividades que previamente se sentían como gratificantes y placenteras.**

En Colombia, la depresión es más alta que en el promedio del mundo, según lo estableció un informe de la OMS, el cual revela que el 4.7 % de los colombianos sufren este trastorno, es decir, alrededor de 2.425.000 personas.

Este dato pone a la depresión como uno de los trastornos asociados a la salud mental que requiere mayor atención, pues puede conllevar a otros como el suicidio.

Según el Observatorio Nacional de Salud, apenas el 20 % de las personas diagnosticadas con trastorno de depresión mayor reciben atención especializada en Colombia, por su parte la Asociación Colombiana de Psiquiatría, indica que solo 1 de cada 10 colombianos con depresión toma el tratamiento adecuado.

Es por esto que, en el marco del Día Mundial de la Lucha Contra la Depresión, Gina Paola Duarte Coordinadora del Programa de Salud Mental de Profamilia, comparte información sobre esta enfermedad, como sus síntomas, causas y cómo tratarla a través de un acompañamiento profesional adecuado.

¿Quiénes pueden desarrollar depresión?

La OMS calcula que la depresión afecta al año a más de 300 millones de personas en todo el mundo. Aunque se estima que la enfermedad afecta dos veces más a las mujeres que a los hombres, es un trastorno que cualquier persona puede desarrollar, sin importar niveles socio-económicos, edades, países, creencias o culturas.



Se estima que los desórdenes mentales representan el 12% de las causas de enfermedades en el mundo. Además, en su último informe, la OMS resaltó que un 46% del total de las patologías están relacionadas de manera directa a cuadros depresivos, considerando que en la próxima década esta enfermedad será la más frecuente del mundo, por encima de enfermedades cardiovasculares y del cáncer.

¿Los síntomas son iguales en todas las personas?

Aunque existen síntomas comunes como irritación, incapacidad de sentir placer en las cosas cotidianas de la vida, malhumor, problemas de concentración, dificultad para realizar tareas o dormir, cambios en el peso, problemas intestinales, entre otros, estos pueden variar según la persona, el contexto en el que se desenvuelven y su edad.

Por ejemplo, es común ver que en los niños son más frecuentes síntomas como dolores de cabeza, irritabilidad y aislamiento social y en los adolescentes encontrar una mayor probabilidad de sufrir somnolencia excesiva y mayor apetito. Mientras que en los adultos es más frecuente encontrar insomnio, reducción en su lívido y otros trastornos como ansiedad generalizada. Esto hace que el trastorno de depresión sea variable y se presente de diversas maneras, afectando la salud física, mental y emocional de las personas.

¿Cómo se diagnostica la depresión?

Es importante recordar que, si alguien tiene uno o varios de los síntomas mencionados, no significa que tenga depresión. Es necesario que un especialista analice otros aspectos y pueda realizar un diagnóstico adecuado.

Es importante resaltar que la depresión no es solo una tristeza temporal, sino una enfermedad que requiere acompañamiento y cuidado.

¿Qué tratamientos existen para tratar la depresión?

Un acompañamiento profesional, combinado con un entorno saludable, puede hacer que los procesos de tratamiento se transiten en armonía y que los resultados sean más positivos para los pacientes que enfrentan algún tipo de depresión.

Los diferentes tipos de tratamiento dependen del diagnóstico que realice el especialista y el subtipo de depresión que tenga la persona. Usualmente los tratamientos están compuestos por sesiones de psicoterapia y de ser necesario, medicamentos que son recetados.

La **psicoterapia es una parte fundamental de la recuperación** pues ofrece seguridad, confianza, comprensión y apoyo emocional al paciente. En estas sesiones se busca informar y brindar las herramientas necesarias para evitar recaídas, corrigiendo



pensamientos distorsionados e invitando a la persona a participar activamente de su proceso.

Dado que la atención de la depresión requiere un enfoque humano que la aborde desde el bienestar y el individuo en sus múltiples dimensiones, incluida la sexualidad, Profamilia cuenta con un programa para contribuir al cuidado de la salud mental de todas las personas. En este servicio se identifica las causas principales de la depresión, abordándola de manera individual con los tratamientos adecuados y siempre con el acompañamiento de profesionales de la salud. Quienes deseen más información pueden comunicarse a la línea de atención nacional 300 912 4560 o al WhatsApp 318 531 0121.