Día mundial de la lucha frente a depresión

Tiempo estimado de lectura: 7 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

El día 13 de enero se celebra el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, un trastorno emocional que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que padecen más de 332 millones de personas en el mundo, el 5,7 % de los adultos, y que es considerada como la primera causa mundial de discapacidad (1).

Cifras y datos

Afecta a más mujeres que a hombres, (6,9 % frente 4,6 % respectivamente) y en casos graves no tratados puede llegar a aumentar el índice de suicidios. Se estima que en 2021, 727.000 personas se quitaron la vida por dicha causa. El suicidio es la tercera causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años (2).

En todo el mundo, más del 10 % de las mujeres embarazadas y de las que acaban de dar la luz experimentan depresión (3).

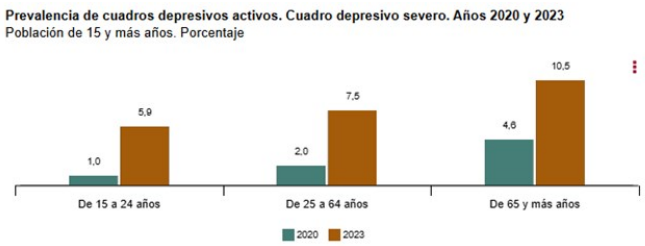
Uno de los objetivos de este día es derribar los mitos y tabúes que hay en relación a los trastornos de salud mental, ya que las personas que los sufren son frecuentemente estigmatizadas y discriminadas, lo que afecta negativamente a su recuperación.

La depresión no es sinónimo de fragilidad, ni de falta de voluntad, si no una dolencia de surge de la combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales.

A menudo, como los diferentes términos en salud mental, la palabra depresión se suele tomar poco en serio o utilizar en el día a día sin tener en cuenta el verdadero significado de la misma.

Según la Encuesta de Salud de España (EsdE) del año 2023 [4] el 14,6% de la población de 15 o más años presentaba un cuadro depresivo durante las dos semanas anteriores a la entrevista y un 8,0% un cuadro depresivo severo. La prevalencia de esta sintomatología aumentó respeto al 2020 (5,5 puntos más en cuanto a depresión severa y 3,7 puntos en otros cuadros depresivos).

La prevalencia de depresión autodeclarada es de un 6,5% de los adultos (más del doble en mujeres (8,7%) que en hombres (4,1%) lo que correspondería aproximadamente a 3 millones de personas en nuestro país.



Cuáles son los síntomas principales de la Depresión:

- El síntoma más característico de las depresiones es la tristeza y en la depresión presenta unas características específicas que la diferencian del sentimiento de tristeza no patológico. Esta tristeza tiene una intensidad superior a la esperable para la situación ambiental en la que se encuentra el sujeto. El propio paciente la describe cómo diferente la otras experiencias tristes que puede haber sufrido previamente.

- Existe mayor sensación de pérdida de control y gran dificultad o incluso imposibilidad para motivarse por otras cuestiones que no sean el foco de su tristeza.

- Existe una lentitud de movimientos, gesticulación facial y corporal escasas, sensación de fatiga, irritabilidad, llanto fácil, temor a la toma de decisiones, pérdida de apetito.

- Insomnio: muy característico de las formas más graves, en el que llamamos "despertar precoz": despertar que se produce de madrugada, habiendo dormido las primeras horas de la noche, con incapacidad para conciliar el sueño nuevamente.

- Aparece también gran dificultad para pensar, o enlentencemento (bradipsiquia). No es exclusivo de las depresiones, ya que también se puede observar en otras enfermedades. En personas mayores, esta dificultad para pensar puede llevar a diagnósticos erróneos de demencia.

- Un síntoma particularmente grave es la anhedonia, que consiste en la dificultad para disfrutar de las situaciones y condiciones de la vida que antes de enfermar producían placer en la persona. No solo hay falta de motivación, el paciente no consigue disfrutar

de cosas agradables.

- También pueden aparecer síntomas físicos, como dolor de cabeza, molestias digestivas, dolor xeralizado, etc.

- Los pensamientos pesimistas, con aumento de sentimientos de culpa por cosas hechas en el pasado también son habituales. En casos graves las ideas pesimistas pueden llegar a ser delirantes.

- Aparecen pensamientos relacionados con la muerte, bien en forma de "sería mejor estar muerto", incrementando el riesgo de suicidio, incluso planificando el método de cómo hacerlo. En 2023 se registraron 4.116 suicidios [5], cifra inferior a años anteriores, aunque en los jóvenes de entre 15 y 29 años y en la franja de entre 75 y 79 años se registraron un aumento de casos (354 a 238 respectivamente).

- Falta de esperanza o desánimo por el futuro.

- Sensación de cansancio o falta de energía.

Tipos de Depresión

- **Depresión mayor**. Los síntomas depresivos son intensos y aparecen en forma de episodios (semanas o meses).

- **Distimia (o trastorno distímico)**. Los síntomas depresivos son menos intensos, pero son muy incapacitantes por ser crónicos (duran como mínimo dos años).

- **Trastorno adaptativo.** Los síntomas depresivos son leves, están presentes durante un período breve de tiempo y se deben la algún problema (factor estresante agudo) que sufre el paciente.

- **Otros trastornos depresivos.** En este apartado se incluyen los síndromes depresivos que pueden formar parte del conjunto de síntomas de otras enfermedades psiquiátricas (por ejemplo, del trastorno bipolar) y no psiquiátricas (por ejemplo: anemias, esclerosis múltiple, hipotiroidismo...).

Existen dos colectivos muy vulnerables a la depresión a día de hoy, que son la infancia y adolescencia y los adultos mayores [5].

Las niñas y niños también se pueden sentir deprimidos, pero suelen expresar su sufrimiento de una manera distinta a la de las personas adultas. Presentan mayor irritabilidad, menor tolerancia

a la frustración, llanto frecuente, merma o ausencia del juego, apatía o aburrimiento persistente, dificultad para concentrarse y trastornos de la alimentación o del sueño.

Es importante observar en adolescentes (además de los síntomas generales ya indicados) se hay negativa a ir a la escuela, retraimento, uso abusivo de alcohol y/otras drogas, autolesiones o ideaciones suicidas.

Fomentar la salud mental en la infancia es muy importante. Para lo cual debemos crear un vínculo de seguridad y confianza entre las niñas y niños y las personas que los cuidan, además de disfrutar y dedicarles tiempo libre con juegos y actividades lúdicas.

En las personas mayores, los vínculos sociales constituyen un factor de protección frente a la depresión y frente al deterioro cognitivo. La depresión y la soledad potencian los factores de riesgo ligados al envejecimiento. La depresión afecta al 5,9 % de los adultos de 70 anos ou máis[1].

La soledad no deseada, que paceden muchas personas mayores, es un factor de riesgo de depresión. La vergüenza y el miedo a contar esta situación y a hablar de la soledad por temor a ser juzgado o estigmatizado, es la causa más común de que se invisibilice este problema que afecta cada vez a más personas en nuestra sociedad.

Causas y factores etiolóxicos de la depresión

- Factores relacionados con la personalidad del paciente. Presentar un carácter con alguna cualidad extrema (inseguridad, dependencia, hipocondría, perfeccionismo, autoexigencia) predispone a padecer depresión

- Factores ambientales. Sufrir algún problema (económico, familiar, de salud) predispone a padecer un trastorno depresivo

- Factores biológicos.

- Alteraciones cerebrales: El funcionamiento de dos áreas cerebrales (área frontal y área límbica) motivan la aparición de un trastorno depresivo, no existiendo una lesión anatómica visible.

- Alteraciones en neurotransmisores: en la depresión están alteradas las vías de neurotransmisión que incluyen a la serotonina, noradrenalina y la dopamina. La conexión neuronal mediante neurotransmisores se ve afectada. De ahí que el tratamiento antidepresivo ayude a mejorar la sintomatología de la enfermedad.

- Alteraciones genéticas. Es más fácil que una persona padezca depresión se tiene algún familiar que haya presentado depresión, por lo que existe una genética predisponente. Con todo, por el momento no se conocen los genes que determinan esta enfermedad.

Causas concomitantes y Prevención

La depresión está estrechamente relacionada con la salud física y por lo tanto, la salud física desempeña un papel importante en la depresión. Muchos de los factores que influén en la depresión (como la inactividad física [7] o el uso nocivo de alcohol) también son factores de riesgo conocidos para enfermedades cardiovasculares, varios tipos de cáncer, la diabetes y las dolencias respiratorias [7]. A su vez, las personas con estas dolencias también tienen mayor riesgo de sufrir depresión a causa de las dificultades asociadas al manejo de su enfermedad

Está demostrado que los programas de prevención reducen la depresión [8]. 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 de sus hijos. Los programas de ejercicio para las personas mayores también pueden ser eficaces para prevenir la depresión.

Tratamiento

Hoy en día existen tratamientos eficaces para la depresión, incluidos los tratamientos psicológicos y la medicación.

Los tratamientos psicológicos son el primer tratamiento contra la depresión (1). Pueden combinarse con antidepresivos en casos de depresión moderada y grave. Los antidepresivos no son necesarios en caso de depresión leve.

Los tratamientos psicológicos eficaces contra la depresión incluyen:

- La activación conductual.
- La terapia cognitiva conductual
- A psicoterapia interpersonal
- El tratamiento para la resolución de problemas

Los tratamientos psicológicos pueden enseñar nuevas maneras de pensar, de hacer frente a las situaciones o de relacionarse con los demáis. Pueden incluir la terapia conversacional con profesionales y con terapeutas no especializados supervisados. La terapia conversacional puede llevarse a cabo cara a cara o en línea. Puede accederse a tratamientos psicológicos a través también de manuales de autoayuda, sitios web y aplicaciones.

La Consellería de Sanidad en colaboración con el Servizo Gallgo de Saúde, han puesto en marcha el programa “Supera tu Depresión” donde a través de diferentes contenidos se ofrece una intervención orientada a fomentar cambios en los hábitos de vida y estilos de pensamiento que faciliten la recuperación en un proceso depresivo leve o moderado. Para acceder a dicha

plataforma aquí:

https://escolasaude.sergas.es/Docs/EGSPC/pilula/salud_mental_v1/#/lang/es/pag/cfec9d6cb3f77c3af1d7c7e0

Ante cualquier duda o síntoma relacionada consulte con su profesional sanitario de confianza.

Referencias bibliográficas:

1. Trastorno Depresivo. Organización Mundial de la Salud. OMS. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression

2. 2021 Global Burden of Disease (GBD) [base de datos en línea]. Seattle: Institute for Health Metrics and Evaluation; 2024 (https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/, consultado el 13 de Agosto de 2025).

3. Woody CA, Ferrari AJ, Siskind DJ, Whiteford HA, Harris MG. A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. J Affect Disord. 2017;219:86–92

4. Nota Técnica. Encuesta de Salud de España 2023. Principales resultados. https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaSaludEspana/ESdE2023/ESdE2023_notatecnica.pdf

5. DefunSuicidio2022-2024_NOTA__TEC.pdf. https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/mortalidad/docs/DefunSuicidio2022-2024_NOTA__TEC.pdf

6. Depresión.Organización Panamericana de de la salud. OPS. https://www.paho.org/es/temas/depresion#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20es%20causada%20por,y%20otros%20factores

7. Actividad Física. Organización Panamericana de la Salud. OPS . https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica#:~:text=

8. Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013- 2030 https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029. Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013- 2030