

# Depresión, principal causa mundial de discapacidad: OMS

Por el Staff de El Inversionista

**E**l 13 de enero se celebra el Día Mundial de Lucha contra la Depresión, un trastorno complejo que influye en el estado de ánimo, el pensamiento, el comportamiento y la función física, y se caracteriza por una profunda tristeza, pérdida de interés, cambios en el apetito y el sueño, fatiga, sentimientos de culpa y dificultades en la concentración. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma significativa a la carga global de morbilidad. Se estima que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, siendo más prevalente en mujeres que en hombres.

## ¿Por qué se celebra un día contra la depresión?

Con la proclamación de este día se pretende sensibilizar, orientar y prevenir a la población a nivel mundial sobre esta enfermedad, cuyas cifras aumentan de manera desproporcionada en el mundo. Entre los principales rasgos característicos de la depresión se destacan tristeza permanente, pérdida de interés o placer en las actividades de la vida cotidiana (anhedonia), aislamiento, trastornos del sueño y del apetito, falta de concentración y sensación de cansancio. En cualquier caso, se requiere atención médica especializada para su oportuno diagnóstico y tratamiento. No se trata de un simple decaimiento en el estado de ánimo o emocional, ya que puede conllevar al surgimiento de otras enfermedades como estrés, fobias, ansiedad, trastornos obsesivos y en el peor de los casos conducir al suicidio.



Influye notablemente la composición genética y el funcionamiento de los neurotransmisores cerebrales, definidos como aquellas sustancias químicas que ayudan a la transmisión de mensajes entre las células nerviosas del cerebro.

## Causas de la depresión

Las causas que originan la depresión son múltiples, siendo las más comunes las siguientes:

Antecedentes personales y/o familiares con cuadros depresivos. Composición química, genética y hormonal. Exposición a situaciones estresantes y traumas. Problemas económicos. Situación laboral o desempleo. Pérdida o enfermedad de un ser querido o mascota. Rupturas sentimentales, divorcios. Enfermedades preexistentes que pueden provocar síntomas

depresivos, como el hipotiroidismo, la mononucleosis, entre otras afecciones.

Presiones de tipo social como el bullying (acoso escolar), cyberbullying (acoso por redes sociales) o mobbing (acoso laboral).

## Tipos de depresión y síntomas más frecuentes

A continuación mencionamos los principales tipos de depresión, los cuales se diferencian por su duración y evolución, afectando el desempeño de actividades rutinarias y relaciones interpersonales, desde el punto de vista emocional, conductual, cognitivo y somático.

En todos los casos se precisa atención médica y terapéutica especializada, para su debido control y seguimiento: Trastorno depresivo grave o trastorno depresivo mayor: este tipo de depresión es considerado como el más grave, ya que es prolongado en el tiempo y con posibilidad de episodios repetitivos. Afecta las actividades diarias como comer, dormir, así como la concentración. Se requiere de tratamiento farmacológico y terapia psicológica. Trastorno depresivo persistente o distimia: es un tipo de depresión moderada, con los siguientes síntomas: pérdida de interés en las actividades normales, cambios en el sueño, baja autoestima, desesperanza, inapetencia, falta de energía y de concentración. El tratamiento incluye el uso de medicamentos y la terapia conversacional.

Depresión postparto: se diagnostica en el primer mes siguiente al nacimiento o alumbramiento. Los principales síntomas son insomnio, irritabilidad, desapego con el bebé,