

## Día Mundial DEPRESIÓN 2024

# No afrontes en soledad la depresión, comparte y busca compañía

La depresión es un trastorno frecuente pero grave que interfiere en la vida diaria, en la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, alimentarse o disfrutar de la vida. Su causa es una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos, que interactúan entre sí. Si bien ciertos tipos de depresión tienden a darse en familias, también puede darse en personas sin antecedentes familiares de esta alteración. Se trata de un fenómeno diverso dado que no todas las personas con depresión manifiestan los mismos síntomas. Hay que tener en cuenta que la gravedad, frecuencia y duración de los síntomas cambia según la persona y su cuadro depresivo concreto.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) nos recuerda las claves más importantes sobre este problema:

- 1) La depresión es una enfermedad caracterizada por una tristeza persistente, una pérdida de interés en las actividades con las que habitualmente se disfruta y una incapacidad para realizar las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- 2) En las personas con depresión habitualmente se presentan varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios de apetito; cambios en el ciclo sueño/vigilia (necesidad de dormir más o menos de lo normal); ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.
- 3) Experimentar depresión no es un signo o síntoma de debilidad. Se puede tratar con psicoterapia, medicación antidepresiva o la combinación de ambos métodos.
- 4) Las personas expuestas a violencia suelen mostrar reacciones asociadas a la sintomatología depresiva (temor, irritabilidad, dificultad para concentrarse, pérdida del apetito, pesadillas...).

¿Y cómo salir de la Depresión? En el plan de acción sobre salud mental 2013-2020 la misma OMS señala una serie de recomendaciones que son de interés recordar:

- Solicitar ayuda profesional (hablar con un profesional sanitario o médico de cabecera como punto de partida).
- Recibir la ayuda adecuada como estrategia importante para sentirnos mejor.
- Seguir realizando las actividades que eran predilectas cuando nos encontrábamos bien.
- No aislarnos, mantener el contacto con familiares y amigos.
- Hacer ejercicio regularmente, aunque sea un pequeño paseo.
- Mantener hábitos regulares de alimentación y sueño.
- Aceptar que podemos tener depresión y ajustar nuestras expectativas. Tal vez no podemos llevar a cabo todo lo que solíamos hacer.
- Evitar o limitar la ingesta de alcohol y abstenerse de consumir drogas ilícitas, ya que estos productos pueden empeorar la depresión.
- Si hay pensamientos suicidas, pedir ayuda a alguien inmediatamente.

Desde la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) también recordamos que en tu universidad puedes solicitar ayuda y que “no afrontes en soledad la depresión, comparte y busca AYUDA Y COMPAÑÍA”.

