

LA DEPRESIÓN COMO ENFERMEDAD Y NO COMO TABÚ

AUTOR: MARÍA XIMENA PEÑA RAMÍREZ

INTRODUCCIÓN

¿Por qué la diabetes es universalmente reconocida como enfermedad, mientras que la depresión aún enfrenta escepticismo? ¿Es acaso porque en la primera si tenemos estudios de laboratorio que comprueben el estado del paciente? ¿O es porque "está mal visto" decir que alguien fallece por depresión?

Hoy en día, la salud física suele ser el centro de atención, sin embargo, se nos olvida otra parte fundamental, la salud mental. La mente es una parte integral de nuestro bienestar general, y cuando esta se ve afectada, nuestra calidad de vida se resiente de manera significativa.

ARGUMENTACIÓN

La depresión es un trastorno mental que se caracteriza por la presencia persistente de tristeza, pérdida de interés o placer en actividades, sentimientos de culpa o inutilidad, alteraciones del sueño y del apetito, fatiga y dificultad para concentrarse, tal como se describe en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) [1].

Es importante destacar que la depresión no es simplemente "estar triste" o que se cura con un "échale ganas", "ya no estes triste", esta enfermedad puede traer consecuencias en todos los sistemas tal y como lo es la diabetes, hipertensión, entre otras.

Las consecuencias más graves del trastorno depresivo mayor son: cambios psicomotores como la agitación; alteración en el apetito, que puede producirse como aumento o disminución de este; alteraciones del sueño; incapacidad para concentrarse o tomar decisiones; incapacidad completa de autocuidado y suicidio. [1] Siendo la última la más grave, ya que en 2015 la tasa de suicidio de todo el mundo fue de 12 por cada 100.000 personas, siendo la 14ª causa de mortalidad. Con pico de edad en adultos jóvenes entre los 18 a 25 años, mayormente en hombres. [2].

A pesar de su prevalencia y gravedad, la depresión a menudo se subestima o se ignora por la falta de educación o cultura y ver a las personas con depresión como débiles, lo que puede llevar a la estigmatización y falta de apoyo para quienes la padecemos. La OMS menciona la importancia de la estigmatización de los trastornos mentales y el suicidio, impidiendo recibir la ayuda necesaria. La prevención del suicidio no se aborda como debería por la falta de sensibilización sobre su importancia para la salud pública, hasta 2023 sólo 38 países habían notificado el incluir la prevención del suicidio entre las prioridades de sus políticas con estrategias nacionales y específicas. [3]

CONCLUSIÓN

Como futuros profesionales de la salud, tenemos la responsabilidad de crear conciencia sobre la depresión y de promover la empatía y el apoyo hacia quienes la sufren. Es fundamental que aprendamos sobre los síntomas de la depresión para lograr identificar a nuestros pacientes e incluso personas cercanas para poder ofrecer el apoyo que esté en nuestras manos. Dejemos el tabú de que las personas con depresión estamos "locas", quizá lo estamos, pero no es por la depresión. Fomentemos el diálogo, hablemos abiertamente sobre el tema para romper el estigma y crear un ambiente de apoyo.

No quisiera poner punto final sin antes mencionar que la depresión también duerme (a veces demasiado para evitar la realidad), se baña, se maquilla, estudia, trabaja sonríe. Y casi siempre se ve feliz.

REFERENCIAS

1. Asociación Americana de Psiquiatría. 2013. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
2. Simon GE, Ratzliff ADH. Suicidal ideation and behavior in adults. En: UpToDate [Internet]. Waltham, MA: UpToDate Inc.; 2024. Disponible en: <https://www.uptodate.com/contents/suicidal-ideation-and-behavior-in-adults>
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). Suicide [Internet]. Ginebra: OMS; 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>