

Depresión que preocupa: advierten que en 2020 podría ser la primera causa de discapacidad

Se trata de un trastorno mental frecuente, que pese a tener tratamientos efectivos, en su estadio más avanzado puede llevar a la muerte. La importancia de entender al hombre "como cuerpo, mente y espíritu en situación" a la hora de plantear su abordaje



La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **puede llegar a hacerse crónica o recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria.** En su forma más grave, puede conducir al suicidio, aunque "si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, o bien puede requerir medicamentos y psicoterapia profesional cuando tiene carácter moderado o grave".

Pero lo cierto es que pese a ser un trastorno que se puede diagnosticar de forma fiable y que puede ser tratado, se calcula que afecta a más de 300 millones de personas en todo el mundo.

La depresión puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave

Es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos puede llevar al suicidio (cada año se suicidan cerca de 800 mil personas) y el suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años.

En una nueva entrega de *Stamboulia Talks*, el médico psiquiatra y psicoterapeuta Miguel Ekizian (MN 72.381) alertó **que "se espera que para 2020 la depresión sea padecida por más**

personas que las que sufren todas las enfermedades cardiovasculares juntas y se convierta en la primera causa de discapacidad a nivel mundial".

La depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad

"No es la 'depre' que la gente habitualmente dice, eso es tristeza y todos podemos reaccionar habitualmente a lo que nos pasa con tristeza; **el tema es cuando la tristeza se acompaña de abuso de sustancias, alcohol, cuando hay una enfermedad médica que puede causar depresión o cuando hay pérdidas significativas. Ahí hay que avanzar un poco más con ayuda médica**", sostuvo el miembro de la Asociación de Psiquiatras Argentinos (APSA).

Y tras asegurar que "tratamientos hay muchos", el especialista insistió en la necesidad de que sean integrales. "**Porque no somos solamente cuerpo, tampoco sólo mente: somos cuerpo, mente y espíritu en situación; tenemos mucho para hacer y tenemos a la ciencia y la psicología de ayuda**", sostuvo.

La depresión es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana

Ekizian resaltó que también debe tenerse en cuenta el área espiritual. "Somos seres espirituales, tenemos valores eternos como la alegría, la felicidad, el vínculo con el otro, con nuestros semejantes; **debemos aprender a tener menos cargas emocionales ya que eso hará que vivamos más livianos y si a eso le sumamos una vida con mayor ejercicio, aprendemos a decir no sé e invertimos en tener buenos vínculos, todo fluirá de manera más armónica**".

El objetivo de *Stambouliau talks* es transmitir a través de exposiciones atractivas y sintéticas aspectos interesantes, importantes o novedosos en temas sanitarios. La meta es que cada presentación sirva de disparador para que la audiencia se sienta motivada a profundizar, indagar, crear conciencia o pasar a la acción en relación a los temas presentados.

Dr. Daniel Stambouliau

5 de abril de 2019

Profesor Emérito de Infectología de la Facultad de Medicina de la UCES y Voluntary Profesor of Medicine of the University of Miami

<https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2019/04/05/depresion-que-preocupan-esperan-que-en-20>