



¿Qué es la depresión y cómo puedo prevenirla?

Carlos Alfonso Mercado Calderón
Lizardo Yael Núñez Iñiguez
Saúl Ramírez de los Santos

El estado de ánimo de las personas puede variar por diversas circunstancias, desde cambios de residencia, comienzo de nuevas etapas como ingresar a la universidad, matrimonio, tener un hijo, divorcio, muerte de un ser querido, una ruptura amorosa, cambio de empleo, intoxicación por sustancias, alteraciones fisiológicas, infecciones, efecto de vacunas, alimentación no saludable, falta de actividad física, etcétera. Todas estas circunstancias solas o combinadas pueden propiciar síntomas depresivos, los cuales son frecuentes y, hasta cierto punto, esperados en la vida cotidiana [1].

Los síntomas depresivos intensos o que se mantienen en el tiempo pueden llegar a transformarse en un trastorno mental que es llamado depresión. La depresión como trastorno mental es frecuente en la población, afecta tanto física como mentalmente, se estima que el 5% de los adultos en el mundo la padecen. La depresión puede desarrollarse desde la juventud y es causada, como ya se ha comentado, por una diversidad de factores que se agrupan en tres grandes dominios: biológico, psicológico y social [2].

Los principales síntomas depresivos son: tristeza, irritación, sensación de vacío, pérdida de placer, entre otros, sin embargo, estos por sí mismos no deben entenderse propiamente como depresión, sino que pueden aparecer, como se explicó anteriormente, de manera esperable ante diversas situaciones de la vida. No obstante, se debe estar alerta, ya que si estos síntomas se presentan la mayor parte del día y casi todos los días (en el transcurso de dos semanas) puede afectar la capacidad de funcionar en la vida diaria, lo que podría indicar un caso de depresión [3].

La identificación oportuna de estos síntomas depresivos es importante, ya que permite el fortalecimiento de acciones preventivas que eviten el desarrollo de la depresión y de consecuencias desfavorables en la salud física y mental de las personas [2].

Factores de vulnerabilidad para la depresión

La depresión se entiende como un conjunto de síntomas relacionados con la tristeza que se mantienen en el tiempo y afectan las interacciones diarias. Los expertos en salud mental la nombran y clasifican como trastorno depresivo de episodio único, trastorno depresivo recurrente, trastorno distímico, etcétera [3]. Puede afectar a las personas de diferente manera, dependiendo de su edad; los niños con depresión suelen mostrarse ansiosos, negarse a ir a la escuela, ser malhumorados, etcétera; los niños más grandes y los adolescentes pueden presentar problemas en la escuela, suelen estar callados y frustrarse fácilmente; los adultos jóvenes son más propensos a estar irritables, tener una perspectiva pesimista sobre la vida y el futuro; los adultos de mediana edad sufren más episodios depresivos, reducción de libido, insomnio y generalmente presentan síntomas gastrointestinales; los adultos mayores sufren de tristeza y aflicción, carencia de emociones y presentan otras afecciones de salud [5]. Aunque cada una de estas formas de depresión tiene sus particularidades, todas ellas comparten factores generales de vulnerabilidad en común.

Existen acciones que permiten reducir la probabilidad de que los síntomas depresivos evolucionen a una depresión; para ello deben identificarse los factores de vulnerabilidad de cada persona (como antecedentes familiares,





Figura 1. Breve agenda para prevenir la depresión.

eventos estresantes, enfermedades crónicas no tratadas, patrones de pensamiento negativos, poca habilidad de afrontamiento, dietas no saludables, descanso de mala calidad, etcétera) y disminuir los que sean posibles.

Uno de los aspectos más preocupantes de la depresión es su vínculo con el suicidio. Es importante reconocer las señales de advertencia de depresión y suicidio, como cambios de humor, comportamiento y patrones de sueño, y buscar ayuda profesional si es necesario [1].

Importancia y estrategias de la prevención

Además de reducir los factores de vulnerabilidad deben aumentarse los factores de protección ya que, si bien los síntomas depresivos no siempre se previenen, existen medidas que las personas pueden tomar para reducir aún más el riesgo de desarrollar depresión. Estos incluyen mantener un estilo de vida saludable, como hacer ejercicio con regularidad, llevar una dieta equilibrada, dormir lo suficiente y buscar apoyo emocional. Además, buscar terapia o asesoría ayuda a las personas a aprender habilidades

de afrontamiento y mejorar su salud mental. También es importante buscar tratamiento para cualquier condición médica subyacente que contribuya a la depresión [1].

Es importante comprender la depresión y sus síntomas para prevenirla y tratarla adecuadamente. La depresión no es solo una cuestión de “estar triste”, sino que tiene un impacto significativo en la vida de las personas. Además, la depresión puede ser tratada y prevenida con medidas adecuadas con ayuda profesional, como la psicoterapia, el apoyo emocional y entrenamiento en la gestión del estrés. Al tomar medidas para prevenir y tratar la depresión, las personas mejoran su bienestar mental y físico y disfrutan de una vida más plena y satisfactoria [2].

Las acciones preventivas requieren en primer lugar un análisis o exploración de las actividades en cada una de las esferas en las que nos desarrollamos: familia, amigos, trabajo, ocio, viajes, pasatiempos, acceso a servicios de salud, estilos de vida, comportamientos, alimentación, estado de salud, medicamentos, revisiones periódicas, ejercicio, descanso, herencia genética [2].

De manera práctica, para prevenir la depresión, puede elaborarse y posteriormente reflexionar la breve agenda preventiva [2], (figura 1) [6].

Es importante reducir los factores de vulnerabilidad y aumentar los factores protectores para evitar que los síntomas depresivos desarrollen un trastorno mental como la depresión. Debe favorecerse la capacidad de las personas para actuar y gozar de una vida gratificante.

Sin embargo, una vez que la depresión se ha desarrollado, debe seguirse el fortalecimiento de los factores protectores y activarse un protocolo con la guía de un profesional de la salud mental. Dicho protocolo considera lo siguiente: psicoeducación (la depresión puede sucederle a cualquiera, su aparición no significa que la persona sea débil, solicitar ayuda), gestionar el estrés (identificar existencia de factores estresantes y aplicar tratamientos para reducirlos), fortalecer apoyos sociales (reactivar red de relaciones sociales como reuniones de familia, visitas a vecinos y actividades de la comunidad), promover funcionamiento adecuado en las actividades diarias y en la comunidad (reanudar actividades placenteras, mantener ciclo regular de sueño, mantenerse activo físicamente, comer regularmente y sanamente, pasar tiempo con amigos de confianza y con la familia, participar en lo posible en actividades comunitarias y sociales), considerar la administración de antidepresivos (prescritos por un psiquiatra y evitar la automedicación) y la colaboración interdisciplinaria con profesionales de la salud e intervenciones psicosociales [5].

Recursos y apoyo

La salud mental ha sido un área de interés y monitoreo constante, especialmente en el contexto de la pandemia por COVID-19. En este sentido, el Centro Universitario de Ciencias de

la Salud de la Universidad de Guadalajara fortaleció los servicios de psicología y salud mental ya existentes, creó el Programa Acciones CUCS por la Salud Mental frente al COVID-19 en el año 2021, en 2022 se instaló la Sala de Situación para la Prevención y Promoción Permanente de la Salud y posteriormente, a inicios de 2023, se implementó un Programa Permanente de Salud Mental, actualmente activo.

El apoyo ante síntomas depresivos o depresión puede encontrarse a través de llamadas telefónicas a la LÍNEA DE LA VIDA (800 911 2000), en la que personal especializado brinda atención y apoyo a cualquier hora y en cualquier día. Otras maneras de apo-

yo inmediato son a través del Chat de Confianza del Consejo Ciudadano. Programa ¡Sí a la Vida! Atención las 24 horas del día, los 365 días del año, al teléfono 55 55 33 55 33.

En el Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara se cuenta con un conmutador para atención en salud mental, emergencias y primer contacto para la comunidad universitaria al 33 10 58 52 00, que ofrece programas de psicología preventiva (ext. 34056), atención psicológica y primeros auxilios psicológicos (ext. 33756), prevención del acoso y violencia (ext. 33686) y emergencias médicas (ext. 34091).

Detectar señales, pedir ayuda

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta a millones de personas en todo el mundo. Es importante abordarla desde una perspectiva preventiva para reducir su impacto en la salud física y mental. Mantener un estilo de vida saludable, gestionar el estrés, fomentar conexiones sociales, establecer metas realistas y buscar ayuda profesional son algunas de las estrategias para prevenirla. Es importante re-

LÍNEA
DE LA VIDA
800
911
2000



conocer las señales de advertencia tempranas y buscar ayuda si se siente que se podría estar en riesgo de depresión o si se experimentan síntomas que causen malestar.

Descargo de responsabilidad

Si bien la información presentada en este artículo puede ser de utilidad para identificar los síntomas, las señales de advertencia temprana y el riesgo de desarrollar depresión, es importante subrayar que no debe considerarse suficiente para tomar decisiones relacionadas con la salud. Antes de cualquier acción o decisión, es fundamental consultar a un profesional de la salud mental capacitado, quien podrá proporcionar una guía exhaustiva y detallada basada en la evaluación individual de cada caso. 🍎

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030 [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022 [citado 2023 nov. 17]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/item/9789240031029>
2. Secretaría de Salud. Guía de prevención y abordaje de la salud mental y el consumo de sustancias psicoactivas [Internet]. México: Gobierno de México; 2022 [citado 2023 nov. 17]. Disponible en: http://formacion.virtual.dif.gob.mx/docu/guia_sustancias.pdf
3. World Health Organization. ICD-11: International classification of diseases (11th revision) [Internet]. World Health Organization; 2022 [citado 2023 nov. 17]. Disponible en: <https://icd.who.int/>
4. National Institute of Mental Health (NIMH). Depresión [Internet]. National Institute of Mental Health; [citado 2023 nov. 17]. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-sp>
5. Organización Panamericana de la Salud. Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de atención de salud no especializada. Versión 2.0 [Internet]. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2017 [citado 2023 nov. 17]. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34071>
6. OpenAI. Agenda para prevenir la depresión [imagen en Internet]. 2023 [citado 2023 nov. 17]. Disponible en: <https://openai.com/dall-e>

Carlos Alfonso Mercado Calderón Maestría en Psicología de la Salud del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara.

Lizardo Yael Núñez Iñiguez Doctorado en Psicología de la Salud del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara, Guadalajara.

Saúl Ramírez de los Santos Departamento de Psicología Básica del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara. **Contacto:** saul.rdelossantos@academicos.udg.mx

