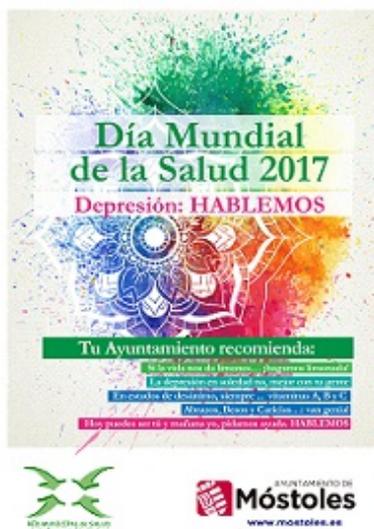


El Día Mundial de la Salud se dedica este año a prevenir la depresión

Fecha de publicación: 7/04/2017 0:00

Descripción:

- **La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.**



La Organización Mundial de la Salud celebra cada 7 de abril el Día Mundial de la Salud. Este año, bajo el lema, `Depresión: Hablemos´, se quiere resaltar el número cada vez mayor de personas que tienen esta enfermedad en todo el mundo.

El Ayuntamiento de Móstoles, como integrante de la Red Municipal de Salud de la Comunidad de Madrid, ha hecho públicas diversas recomendaciones para prevenir esta enfermedad que afecta a personas de todas las edades y condiciones sociales en todo el mundo.

La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.

Provoca angustia mental y afecta a la capacidad de las personas para llevar a cabo incluso las tareas cotidianas más simples, lo que tiene en ocasiones efectos nefastos sobre las relaciones con la familia y los amigos y sobre la capacidad de ganarse la vida. En el peor de los casos puede provocar el suicidio, que actualmente es la segunda causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años de edad.

El riesgo de padecer depresión se ve agravado por la pobreza, el desempleo, acontecimientos vitales como la muerte de un ser querido o la ruptura de una relación, la enfermedad física y los problemas provocados por el alcohol y las drogas.

Una mejor comprensión de qué es la depresión y de cómo puede prevenirse y tratarse contribuirá a reducir la estigmatización asociada a la enfermedad y conllevará un aumento del número de personas que piden ayuda.

Hay tres grupos afectados de manera desproporcionada: los jóvenes de 15 a 24 años, las mujeres en edad de procrear (especialmente tras el nacimiento de un hijo) y las personas de edad avanzada (más de 60).

En caso de padecer cualquier tipo de problema de Salud Mental

Es de gran interés contactar con la Asociación de Usuarios de Salud Mental de Móstoles (AUSMEN), ubicada en el Centro Social Ramón Rubial, Calle Azorín, nº 32, 34, Teléfono 91 614 78 47. Atención de lunes a viernes, de 17:00 a 20:00 horas.

Sus objetivos son desmitificar la enfermedad mental, evitar el aislamiento y la exclusión social de los usuarios y usuarias, promover la ocupación positiva del tiempo libre y favorecer el conocimiento de los problemas de salud mental.

Depresión
Hablemos

Depresión: qué debe saber

Si cree que usted mismo o algún conocido padece depresión, siga leyendo.



Qué es la depresión

- Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- Además, las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.
- La puede padecer cualquier persona.
- No es un signo de debilidad.
- Se puede tratar con terapia de conversación, con medicación antidepresiva o con una combinación de ambos métodos.

Qué puede hacer si cree que está deprimido

- Hable de sus sentimientos con alguien de su confianza. La mayoría de las personas se sienten mejor tras hablar con alguien que se preocupa por ellas.

RECUERDE:
la depresión se puede tratar. Si cree que tiene depresión, pida ayuda.

- Solicite ayuda profesional. Hablar con un profesional sanitario local o con su médico de cabecera es un buen punto de partida.
- Recuerde que puede sentirse mejor si recibe la ayuda adecuada.
- Siga realizando las actividades que le gustaban cuando se encontraba bien.
- No se aisle. Mantenga el contacto con familiares y amigos.
- Haga ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.
- Mantenga hábitos regulares de alimentación y sueño.
- Acepte que puede tener depresión y ajuste sus expectativas. Tal vez no pueda llevar a cabo todo lo que solía hacer.
- Evite o limite la ingesta de alcohol y absténgase de consumir drogas ilícitas, ya que estos productos pueden empeorar la depresión.
- Si tiene pensamientos suicidas, pida ayuda a alguien inmediatamente.

LetsTalk

www.who.int/depression/es

Organización Mundial de la Salud