



# Día mundial de lucha contra la depresión

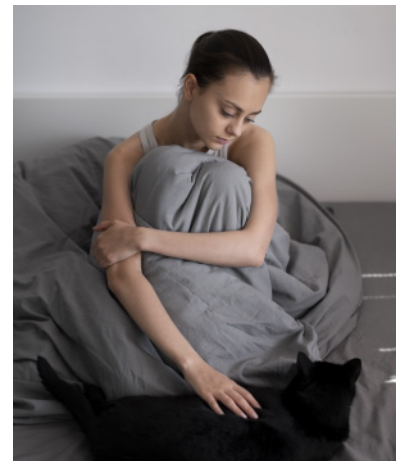


La **depresión** es una enfermedad que **afecta la salud mental** y representa un **problema de salud pública** debido a su gran prevalencia en la población mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se estima que la depresión afecta a 350 millones de personas en todo el mundo, siendo una de las principales causas de discapacidad (2017).

Esta enfermedad de salud mental se considera un serio problema, puesto que afecta a familiares y amistades, interfiere en las actividades académicas y laborales, y en el peor de los casos, puede llevar al suicidio (OMS, 2017). Este trastorno se caracteriza por una **tristeza constante**, **pérdida de interés** en actividades que antes eran placenteras, afectando los diferentes ámbitos de la vida de la persona (OMS, 2017).

*Las principales características de la depresión pueden ser las siguientes:*

- **Alteraciones de sueño:** La persona afectada puede dormir mucho o tener dificultades para conciliar el sueño (insomnio).
- **Desesperanza:** El futuro se percibe como algo incierto.
- **Alteraciones de apetito:** Puede haber aumento o disminución de apetito.
- **Pérdida de interés:** La persona afectada tiende a perder el interés en actividades que antes disfrutaba.



- **Fatiga:** Pérdida de energía para realizar actividades cotidianas.
- **Dificultad para tomar decisiones:** Presencia de indecisión o duda constante en torno a diversas situaciones.
- **Ideas de minusvalía:** La persona afectada tiende a sentirse inferior a los demás (Stucchi, s.f).



La revista *The Lancet* realizó un estudio de metaanálisis con datos de depresión y ansiedad en 203 países del mundo durante 2020 en el que se encontró que hubo **246 millones de casos de depresión en el 2020** (COVID-19 Mental Disorders Collaborators ,2021). La pandemia del COVID 19 permitió que se incrementen problemáticas económicas, sanitarias, sociales, políticas y de salud mental. El aislamiento social, la incertidumbre del virus, el cierre de colegios y universidades, el aumento de muertes, el sistema de salud saturado, impactaron en la salud mental de las personas llevando muchas veces a la depresión.

En el panorama nacional, en un estudio realizado por el *Instituto Nacional de Salud Mental (INSM)* sobre el impacto de la pandemia en la salud mental encontró que las **cifras de depresión han aumentado** de 2.8% (2012) a 7.5% (2020) en gran medida debido a la pandemia (INSM, 2020). Asimismo, se encontró que los/as **niños/as y adolescentes han sido los/as más afectados/as** en la pandemia en relación con su salud mental.

Si bien en el año 2019 se promulgó la **Ley N°30947 de Salud Mental**, aún quedan muchas medidas que tomar en el contexto peruano. Se requiere de políticas públicas e inversión en estas desde el Estado, en la que se permita brindar el acceso de salud mental a todas las personas sin distinción: mayor número de centros de salud mental, mayor número de especialistas, medicamentos que puedan ser costeados por todos/as y no sea un privilegio para algunos/as.

Del mismo modo, es necesaria una **concientización y sensibilización en temas relacionados a la salud mental**, la cual es igual de importante que la física. Por lo que se debe contribuir a derribar mitos y estigmas de la salud mental, estas existen y son válidas, y pueden generar mucho sufrimiento si no son tratadas a tiempo.

**Si conoces a alguien que crees que pueda tener depresión o consideras que es tu caso, es recomendable acudir con un profesional de salud mental.**

- **Línea telefónica gratuita:**

Línea 113

- **Hospitales especializados en salud mental:**

***Hospital Honorio Delgado – Hideyo Noguchi***

Jr. Eloy Espinoza 709, Urb. Palao, San Martín de Porres, Lima, Perú.

Central Telefónica: 614-9200

***Hospital Víctor Larco Herrera***

Av. El Ejército No. 600 Magdalena del Mar, Lima, Perú.

Central Telefónica: 261-5303 / 261-4907

***Hospital Hermilio Valdizán***

Carretera Central 1315, Santa Anita, Lima, Perú.

Central Telefónica: 494-2410 / 494-2516 / 494-2429

***Clínica Psiquiátrica Baltazar – Caravedo***

Calle Pedro Solari 242 Chorrillos, Lima, Perú.

Central Telefónica: 467-3933 / 252-3581



**Referencias:**

COVID-19 Mental Disorders Collaborators (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*. doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7.

Instituto Nacional de Salud Mental (2020). Estudio Epidemiológico sobre el Impacto de la Pandemia Covid-19 en la Salud Mental de la Población de Lima Metropolitana.

Organización Mundial de la Salud (2017) Temas de salud: depresión.

Stucchi, S. (s.f.). La depresión. Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado-Hideyo Noguchi”.



**Mayte Rivera Aliaga**

Psicología Organizacional

mrivera@corebusinesscorp.com