

El objetivo de esta campaña es tomar conciencia sobre la salud mental y el bienestar. A medida que vaya aprendiendo más acerca de este tema tan importante, comparta su conocimiento con otras personas, en especial si oye que alguien dice algo sobre la salud mental que no sea cierto.

### **Semana 3: Reconocimiento de la depresión y otras condiciones mentales**

#### **Folleto de concientización: Depresión, más que una simple “melancolía” (955 palabras)**

La depresión es una de las enfermedades mentales más comunes del mundo. Las encuestas sobre salud han revelado que muchas personas sufren de depresión en algún momento de su vida.<sup>1</sup>

Esta enfermedad puede afectar todos los aspectos de su vida (emociones, salud física y relaciones) y puede tener un impacto negativo en su calidad de vida. Además, puede afectar su desempeño en el trabajo, ya que es posible que deba faltar más seguido y que, cuando vaya, su productividad disminuya. De hecho, las personas con depresión tienen más probabilidades de perder su empleo que las personas que no la sufren.

La depresión es grave y se diferencia del estrés o la ansiedad normales. Consulte el cuadro que se incluye a continuación para ver el modo en que la depresión encaja en una serie continua de sentimientos.

#### **Serie continua de sentimientos<sup>2</sup>**

	Cómo uno se siente	Descripción
Positivo	Entusiasmo <ul style="list-style-type: none"><li>• Con limitaciones</li><li>• Motivado</li><li>• Inspirado</li><li>• Productivo</li><li>• Creativo</li></ul>	El entusiasmo es un sentimiento mayormente positivo. Es el modo en que uno responde a un desafío. Cuando uno se enfrenta a una situación para la cual está bien preparado, se entusiasma al pensar en una buena experiencia. Es posible que uno incluso sienta entusiasmo y nervios a la vez.

	Estrés <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fastidiado</li> <li>• Apurado</li> <li>• Dubitativo</li> <li>• Determinado</li> <li>• Presionado</li> </ul>	El estrés es la sensación de agobio. Cuando uno se enfrenta a un desafío, siente que tendría la confianza para afrontar la situación si tan solo tuviera más tiempo para prepararse. Es posible que comience a sentir la presión de tener que trabajar más y mejor, y de ser perfecto. Se siente tenso e irritable, le duele la cabeza y siente un nudo en el estómago.
	Ansiedad <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preocupado</li> <li>• Indefenso</li> <li>• Agotado</li> <li>• Retraído</li> </ul>	La ansiedad es el punto en el que uno percibe que algo negativo o malo podría suceder, y no cree que pueda hacer algo al respecto. Comienza a preocuparse cada vez más, hasta que no puede dejar de pensar en la situación.
Negativo	Depresión <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amenazado</li> <li>• Desesperanzado</li> <li>• Enfermo</li> <li>• Suicida</li> </ul>	La depresión más profunda se da cuando uno percibe la vida como una amenaza y un peligro permanente, incluso cuando esa amenaza no existe. Uno comienza a perder todo tipo de esperanza de poder controlar estas amenazas. Es posible que uno se sienta aletargado y que piense que nunca podrá cambiar nada. Uno deja de intentar sobrellevar la situación y se siente despreciable.

### Cómo diagnosticar la depresión<sup>2</sup>

Si cree que podría estar sufriendo de depresión, es importante que consulte a un médico o proveedor de servicios de salud para obtener un diagnóstico adecuado. Además de analizar su historia clínica, su médico le preguntará acerca de sus síntomas. Es probable que esté sufriendo de depresión si se dan las siguientes condiciones:

- tuvo al menos cinco de los síntomas mencionados en el cuadro que se incluye a continuación casi a diario durante un mismo período de dos semanas (incluyendo al menos uno de los dos marcados en negrita),  
y
- estos síntomas representan un cambio en su comportamiento habitual.

### Autoevaluación: ¿Tiene síntomas de depresión?<sup>2</sup>

Marque los síntomas que haya tenido casi a diario durante un mismo período de dos semanas. Especifique la frecuencia y la duración de cada síntoma que marque.

	Síntomas de depresión	Frecuencia y duración de los síntomas
	<b>Estado de ánimo depresivo durante la mayor parte del día</b>	
	<b>Disminución notable de interés o placer en casi todas las actividades durante la mayor parte del día</b>	
	Pérdida de peso significativa (sin intención de hacerlo) o aumento de peso significativo (un cambio que supere el 5 % de su peso corporal en un mes), o reducción o aumento del apetito	
	Dificultad para dormir o dormir en exceso	
	Incapacidad para mantenerse quieto o tendencia a moverse muy lentamente (notoria para los demás)	
	Fatiga o falta de energía	
	Sentimiento de inutilidad o culpa excesiva o inapropiada	
	Dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones	
	Pensamientos recurrentes sobre muerte o suicidio	

## Suicidio

En el peor de los casos, la depresión conduce al suicidio. Aproximadamente 800 000 personas se suicidan cada año en el mundo. Por cada suicidio, hay un número mucho más alto de personas que lo intentan.<sup>3</sup> Un intento de suicidio anterior es el factor de riesgo más importante en la población en general.

El suicidio es un problema de salud pública grave y evitable que puede tener efectos nocivos perdurables en las personas, familias y comunidades. Si bien las causas varían, las estrategias de prevención tienen dos objetivos principales: reducir los factores que aumentan el riesgo y aumentar los factores que fomentan el desarrollo de la resiliencia y de la capacidad de superar dificultades.

Las campañas de prevención del suicidio requieren de la coordinación y colaboración de múltiples sectores de la sociedad, inclusive atención médica, educación, sector patronal y sector obrero, fuerzas del orden y justicia, prensa y otros. Las siguientes medidas pueden ser útiles:<sup>4</sup>

- identificación, tratamiento y atención temprana de las personas con trastornos mentales y por uso de sustancias, dolor crónico y estrés emocional agudo
- acceso reducido a los medios para suicidarse entre personas de riesgo (por ej., pesticidas, armas de fuego, determinados medicamentos)

- intervenciones escolares, que incluyen habilidades de crianza y programas de relaciones familiares
- políticas contra el consumo de alcohol para reducir sus efectos nocivos (el abuso de alcohol es un factor de riesgo de suicidio importante)
- seguridad en la denuncia y los mensajes de suicidio
- seguimiento médico y apoyo de la comunidad para personas con intento de suicidio.

¿Qué se puede hacer?

Ante los primeros síntomas de estrés, adopte las medidas necesarias para prevenir cualquier sentimiento negativo. Si comienza a experimentar sensación de ansiedad o depresión, busque ayuda profesional especializada de inmediato.

Fuente:

<sup>1</sup>Organización Mundial de la Salud. Hojas informativas: depresión, 2020.

<sup>2</sup>INTERVENT International. *Lifestyle Management Program, Understanding Depression* (Programa de control de hábitos de vida: comprensión de la depresión), 2020.

<sup>3</sup>Organización Mundial de la Salud. Hojas informativas: Suicidio, 2019.

<sup>4</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Suicide: Prevention Strategies* (Suicidio: estrategias de prevención). Disponible en: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov); visitado el 1 de mayo de 2020.

#### EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de Metlife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el “Contenido”) están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que Metlife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La condición y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier condición médica y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su condición y circunstancias particulares.

Número legal de las herramientas de salud mental: L0821015802[exp1122][Todos los estados]

Toda parte que presente el logotipo de MetLife deberá incluir el siguiente aviso de derechos de autor: © 2021 MetLife Services and Solutions, LLC.