

“¿Como estas?”

Roto, inútil, solo, confundido, al borde
de romper en llanto, traicionado,

“BIEN.”

oprimido, pesativo, distante, rechazado
que me destruyo poco a poco, vacío,
derrotado, triste, cansado.

Como si no fuera suficiente para nadie.

Depresión

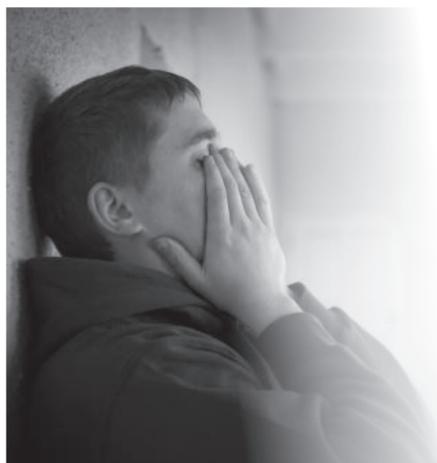
la enfermedad

del siglo XXI

BOLETÍN 16

Depresión, la enfermedad del siglo XXI

Es muy frecuente escuchar frases como:



- ① “Me siento Infeliz”
- ① “Estoy en la depre”
- ① “Me siento pesimista”
- ① “Tengo el corazón roto”
- ① “Toque fondo”
- ① “Estoy con el ánimo por el suelo”
- ① “Estoy devastado”
- ① “Me siento deprimido”

Pero, qué significa realmente el término "depresión"

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) La depresión es un trastorno mental común. Se estima que en todo el mundo el 5% de los adultos padecen depresión. La depresión es la principal causa mundial de discapacidad y afecta más a la mujer que al hombre.

El Manual Diagnóstico y de las Estadísticas de los Trastornos Mentales (DSM-5), define la depresión como un trastorno frecuente que implica un estado de ánimo melancólico donde hay una pérdida casi completa de interés o placer en actividades que antes se disfrutaban.

Datos y cifras

- El número de jóvenes entre 12 y 24 años de edad con depresión es de aproximadamente 2.5 millones, y 9.9 de cada 100 mil jóvenes han tenido ideas suicidas.
- Más del 90% de los adolescentes que mueren por suicidio, sufrían un trastorno psiquiátrico asociado como puede ser depresión o consumo de sustancias, en el momento de su muerte.
- La depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad.
- La depresión afecta más a la mujer que al hombre.
- La depresión puede llevar al suicidio.
- Hay tratamientos eficaces para la depresión, ya sea leve, moderada o grave.



¿Cuáles son las señales de alerta?

- ⊗ Perder el interés por las actividades habituales o las actividades en general.
- ⊗ Presentar alteraciones del peso; ya sea perder peso por dejar de comer o aumentar de peso por comer demasiado.
- ⊗ Tener cambios en el sueño: Problemas para quedarse o permanecer dormido, o dormir mucho más de lo normal.
- ⊗ Tener problemas para concentrarse, recordar información o tomar decisiones.
- ⊗ Pensar constantemente en la muerte o en el suicidio.
- ⊗ Presentar sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza, arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración.

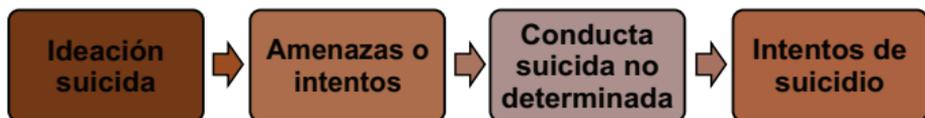
La depresión es un factor de riesgo para el suicidio.

¿Y qué es el suicidio?

El suicidio es un problema multifactorial, tiene un curso más o menos definido con diferentes instancias y categorías de análisis. A veces con finalidades diferentes a la pérdida de la vida, llamar la atención, acabar con el sufrimiento o vengarse de alguna figura de autoridad.

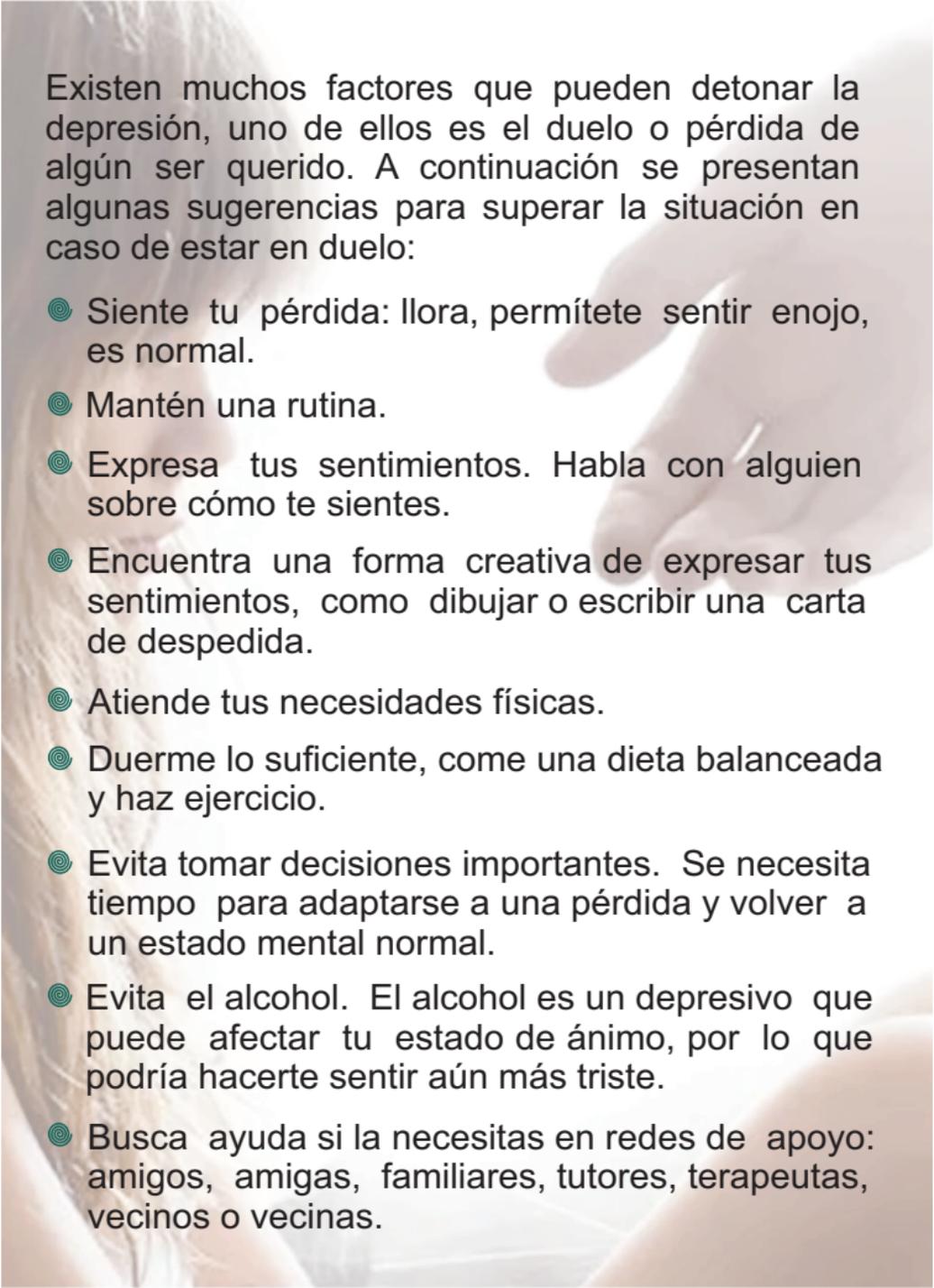
(González, Forteza C. *et al.*, 2002).

Señales de Alto Riesgo



¿Cómo identificar a alguien que quiere cometer suicidio?

- ⦿ Se aísla de las actividades grupales y deja de hablar sin causa aparente con familiares o amistades.
- ⦿ Tiene cicatrices visibles en brazos y piernas.
- ⦿ Menciona que tuvo una ruptura con una persona significativa o amada.
- ⦿ Cree que nada vale la pena y que los problemas seguirán.
- ⦿ Habla o escribe sobre la muerte.
- ⦿ Hace alarde de situaciones de abuso de alcohol o de otra droga.



Existen muchos factores que pueden detonar la depresión, uno de ellos es el duelo o pérdida de algún ser querido. A continuación se presentan algunas sugerencias para superar la situación en caso de estar en duelo:

- ① Siente tu pérdida: llora, permítete sentir enojo, es normal.
- ① Mantén una rutina.
- ① Expresa tus sentimientos. Habla con alguien sobre cómo te sientes.
- ① Encuentra una forma creativa de expresar tus sentimientos, como dibujar o escribir una carta de despedida.
- ① Atiende tus necesidades físicas.
- ① Duerme lo suficiente, come una dieta balanceada y haz ejercicio.
- ① Evita tomar decisiones importantes. Se necesita tiempo para adaptarse a una pérdida y volver a un estado mental normal.
- ① Evita el alcohol. El alcohol es un depresivo que puede afectar tu estado de ánimo, por lo que podría hacerte sentir aún más triste.
- ① Busca ayuda si la necesitas en redes de apoyo: amigos, amigas, familiares, tutores, terapeutas, vecinos o vecinas.

Conclusión:

En muchas ocasiones quien se autoinflinge o autolesiona lo hace no para morir, sino para lo que en el campo de la clínica se denomina "obtener ganancias secundarias", es decir "llamar la atención" a modo de "grito de ayuda" cuando así lo considera una persona, o para "manipular" (Hurry, 2000); sin embargo, también puede ser una forma para "castigar" a otras personas como los padres o al novio(a). Si el propósito voluntario y consciente es matarse o no, el punto es que la persona se pone en peligro, dado que puede morir aún sin habérselo propuesto; también sucede lo contrario, esto es, que no muere, aún deseando hacerlo. Por esto, el intento suicida se constituye como un factor de riesgo.

Existen diferentes tipos de depresión y estos se clasifican en función a los síntomas que muestra el paciente, pero si la situación de tristeza se prolonga más de seis meses, es importante analizar el tema porque puede desencadenar en lo que clínicamente se conoce como depresión mayor.



Es importante tomar en cuenta que la persona que sufre depresión mayor, puede tener pensamientos frecuentes sobre la muerte, pensamientos suicidas o bien intentos suicidas.

Por este motivo no se deben dejar solas a las personas que presentan estos síntomas, es necesario acompañarlas al Centro de Salud más cercano. En Saltillo, se puede acudir al Centro Estatal de Salud Mental (CESAME), el cual cuenta con médicos especialistas para tratar esta enfermedad.

También se les invita a contestar las pruebas de autodiagnóstico en el siguiente link:

cij.gob.mx/Autodiagnóstico



Aquí se encuentran tests para diagnosticar la **Depresión** además de:

- Alcohol
- Tabaco
- Drogas
- Ansiedad
- Violencia de pareja
- Riesgo suicida

De acuerdo al resultado, en caso de requerir atención, serán contactados por personal especializado en el área de la salud mental.

**“NO te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme,
Aunque el miedo muerda,
Aunque el sol se esconda,
Y se calle el viento,
Aún hay fuego en tu alma,
Aún hay vida en tus sueños”.**
Mario Benedetti.



Referencias:

- ④ C.I.J. Conferencia Prevención del Suicidio (FB.formacioneinvestigacioneducativauaaan)
- ④ Guía de Contenidos en Perspectiva de Género para la Labor Docente. RENIES-Igualdad, 2020 (<https://administrativo.uaaan.mx/tutorias/materialapoyo.php>).
- ④ Manual Diagnóstico y de las Estadísticas de los Trastornos Mentales (DSM-5).
- ④ <file:///C:/Users/particular/Downloads/923-921-1-PB.pdf>
- ④ <https://www.cenythospital.com/noticias/depresion-tipos-clasificacion-causas/>

Instituciones:

④ Centros de Integración Juvenil

Calle Purcell Nte. No. 609

Col. Zona Centro, C.P. 25000

Saltillo, Coahuila

Teléfono: 844 412 80 70

Correo Electrónico: cijssaltillo@cij.gob.mx

④ CESAME

Calle Prolongación Martín Enrique,
Juan O' Danoju.

Colonia Virreyes Colonial

Saltillo, Coahuila

Teléfono es 844-415-08-32