



Más de 58 mil caleños son 'víctimas' de la depresión

Las mujeres, los niños y los adultos mayores son los más afectados por este trastorno.

La depresión afecta a 58.768 caleños, siendo las mujeres, los adultos mayores de 65 años y los niños y niñas entre 5 y 9 años de edad la población que más sufre este trastorno mental. Así lo indica el último Registro Individual de Prestación de Servicios de Salud, Rips, con cierre al 2016.

El año pasado, un total de 90.413 ciudadanos consultaron por su salud mental en las IPS y EPS de Cali, siendo la depresión y la ansiedad, con el 65 %, los padecimientos más tratados por los médicos.

De hecho, la depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, que afecta a más de 300 millones de personas, según la Organización Mundial de la Salud, OMS.

De cara al Día Mundial de la Salud que se celebra el 7 de abril, la organización hizo un llamado de alerta para hacer frente a este mal, que puede llevar al suicidio y alterar las actividades académicas, familiares y laborales de las personas.

De acuerdo con la OMS, cada año se suicidan cerca de 800 mil personas y es ésta la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 y 29 años de edad.

Este organismo internacional cuestiona la falta de tratamientos adecuados para tratar este problema, así como la falta de recursos y de personal capacitado para un diagnóstico oportuno. Y hace un llamado al uso adecuado de los antidepresivos, “pues no son el tratamiento de elección en los casos leves, y no se deben utilizar para tratar la depresión en niños ni como tratamiento de primera línea en adolescentes”.

La Secretaría de Salud Municipal asegura que incluirá por primera vez en su Plan de Desarrollo 2016-2019 un programa enfocado a la salud mental.

Para Maritza Isaza, responsable del Grupo de Salud Mental y Convivencia Social de la Secretaría de Salud, “la salud mental no solo depende de la capacidad individual para responder a dificultades, también incluye condiciones socioeconómicas,



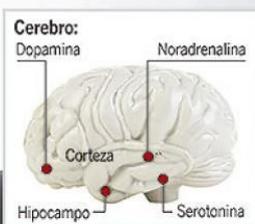
familiares, ambientales, políticas y culturales, que exigen al Municipio la generación de condiciones para el cuidado y disfrute de la vida en familia”.

Los trastornos del humor se ven representados en problemas afectivos bipolares, episodios depresivos leves y moderados.

Las mujeres son más afectadas por la depresión, trastornos neuróticos y del estrés y trastornos mentales. En cambio los hombres se ven más afectados por trastornos asociados al consumo de sustancias psicoactivas, trastornos del desarrollo psicológico y trastornos neuróticos.

Según el Estudio Nacional de Salud Mental de Colombia en 2015, en los trastornos depresivos las personas experimentan tristeza y pérdida de interés en actividades que antes eran placenteras. Eso se debe la mayoría de las veces, dice la OMS, a que han atravesado por circunstancias adversas como desempleo, luto o traumatismos psicológicos.

Así se produce la depresión

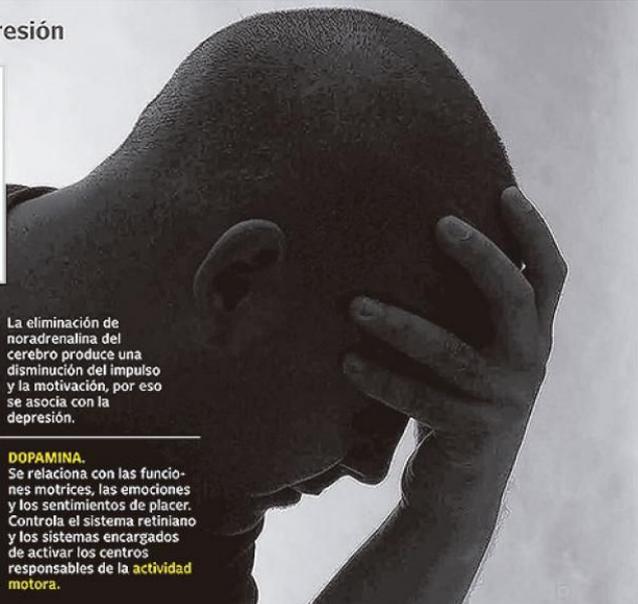


Existen pruebas científicas que han descubierto que la depresión es un trastorno biológico del cerebro, y que está relacionado con las sustancias químicas que hay en él.

La eliminación de noradrenalina del cerebro produce una disminución del impulso y la motivación, por eso se asocia con la depresión.

SEROTONINA. Transmite mensajes en el área del cerebro que controla las emociones, la temperatura corporal, el apetito, los niveles hormonales, el sueño y la presión sanguínea. Ejerce una gran influencia sobre el sistema psiconeuroendocrino, por lo que frecuentemente se le denomina "hormona del humor".

DOPAMINA. Se relaciona con las funciones motrices, las emociones y los sentimientos de placer. Controla el sistema retiniano y los sistemas encargados de activar los centros responsables de la actividad motora.



La depresión es una enfermedad que afecta a más de 300 millones de personas, según la OMS. El País



Estos son los tipos de depresión

Wilmer Palomares, magíster en psicología con énfasis clínico de la Universidad del Norte de Barranquilla, asegura que la depresión puede ser de tres tipos.

La primera es la 'depresión endógena', causada por una afectación en el sistema nervioso, por ejemplo la disminución de la serotonina (sustancia química encargada de mantener el equilibrio del estado de ánimo). Nada externo la produce.

El otro tipo de depresión es 'la depresión psicógena', su origen es psicológico y es causada por situaciones externas como la pérdida de alguien significativo. El estrés también puede producir este tipo de depresión.

La tercera es la 'depresión noógena', que es más existencial.

Es decir, que no hay una afectación biológica que la esté causando ni una pérdida de algo valioso, sino que la persona experimenta un 'sin sentido' o una desconexión con la vida.

Evite la depresión

El psicólogo Wilmer Palomares aconseja dos prácticas que pueden ser efectivas para evitar la depresión:

- Practicar un deporte, porque ayuda a aumentar la serotonina (sustancia química encargada de mantener el equilibrio del estado de ánimo).
- Aprender ejercicios de relajación física y mental como yoga, que ayuda a distraer la mente y olvidarse de los problemas que se puedan tener en el momento.