

LA OMS ABORDA LA IMPORTANCIA DE LA DEPRESIÓN EN EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

Aída de Vicente y Silvia Berdullas

El pasado 17 de abril se celebró el Día Mundial de la Salud, siendo el tema elegido para esta campaña 2017 la depresión. A través de la celebración de este día, la Organización Mundial de la Salud (OMS) pretende aumentar la concienciación pública sobre las dimensiones y repercusiones de este problema de salud mental, resaltar el papel del entorno cercano para apoyar a las personas con depresión, así como impulsar el interés de los gobiernos para que las personas con depresión reciban la ayuda y el tratamiento necesario.

La depresión constituye el principal problema de salud y discapacidad en todo el mundo. Según los últimos datos aportados por la OMS, se estima que más de 300 millones de personas viven con depresión, lo que supone un incremento de más del 18% en un periodo de tan solo 10 años (entre 2005 y 2015), siendo el suicidio la segunda causa de muerte en las personas entre 15 y 29 años.

Bajo el lema *Hablemos de la depresión*, la campaña de la OMS tiene como principal objetivo reducir el estigma asociado a la depresión, propiciando que las personas con depresión puedan romper su silencio, ya que como subraya la OMS, la falta de apoyo a las personas con trastorno mental y el miedo al estigma impiden que muchas personas accedan al tratamiento necesario y recuperen su funcionamiento y su calidad de vida.

Para impulsar esta campaña la OMS ha elaborado un amplio conjunto de materiales y recursos (póster, videos, folletos informativos, entrevistas, guías...), en diferentes idiomas y dirigidos al público general, que tratan, entre otros, los siguientes aspectos:

- ✓ Depresión: qué debe saber.
- ✓ ¿Vive con alguien que padece depresión?
- ✓ ¿Le preocupa que su hijo pueda estar deprimido?
- ✓ ¿Preocupado por el futuro? Prevenir la depresión durante la adolescencia y primeros años de la adultez.
- ✓ ¿Se pregunta por qué no está contenta tras el nacimiento de su hijo?
- ✓ Mantener una actitud positiva y prevenir la depresión durante el envejecimiento.
- ✓ ¿Conoce a alguien que podría estar pensando en suicidarse?
- ✓ ¿Cree que no vale la pena vivir?

La OMS subraya que el apoyo de cuidadores, amigos y familiares facilita la recuperación de la persona afectada y que las situaciones de estrés pueden empeorar la sintomatología. Así, entre las acciones que pueden llevar a cabo los familiares en estos casos, la OMS establece las siguientes recomendaciones:

- ✓ Dígale claramente que quiere ayudarle, escucharle sin juzgarle y apoyarle.
- ✓ Recabe más información sobre la depresión.
- ✓ Anímele a solicitar ayuda profesional

cuando sea posible. Ofrézcase a acompañarle a las citas médicas.

- ✓ Ayúdele con las tareas cotidianas y a seguir pautas regulares de alimentación y sueño.
- ✓ Anímele a hacer deporte regularmente y a participar en actividades sociales.
- ✓ Si dicha persona piensa en hacerse daño a sí misma o ya se ha autolesionado intencionalmente, no la deje sola. Pida ayuda adicional a los servicios de emergencia o a un profesional sanitario. Entretanto, quite del alcance de dicha persona cosas tales como medicamentos, objetos afilados y armas de fuego.
- ✓ Cuídese también usted. Procure buscar formas de relajarse y siga haciendo las cosas que le gustan.

La OMS recuerda que la depresión puede afectar a personas de todas las edades y de todas las profesiones y que, además, es un problema que se puede prevenir y tratar. De ahí la importancia de que tanto los profesionales sanitarios, como los familiares, los profesores de los centros educativos o los responsables de recursos humanos de las empresas y organizaciones sean sensibles a esta realidad y realicen acciones para mejorar la detección e intervención temprana de las personas con depresión.

Más información de la campaña en:
<http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/es/>