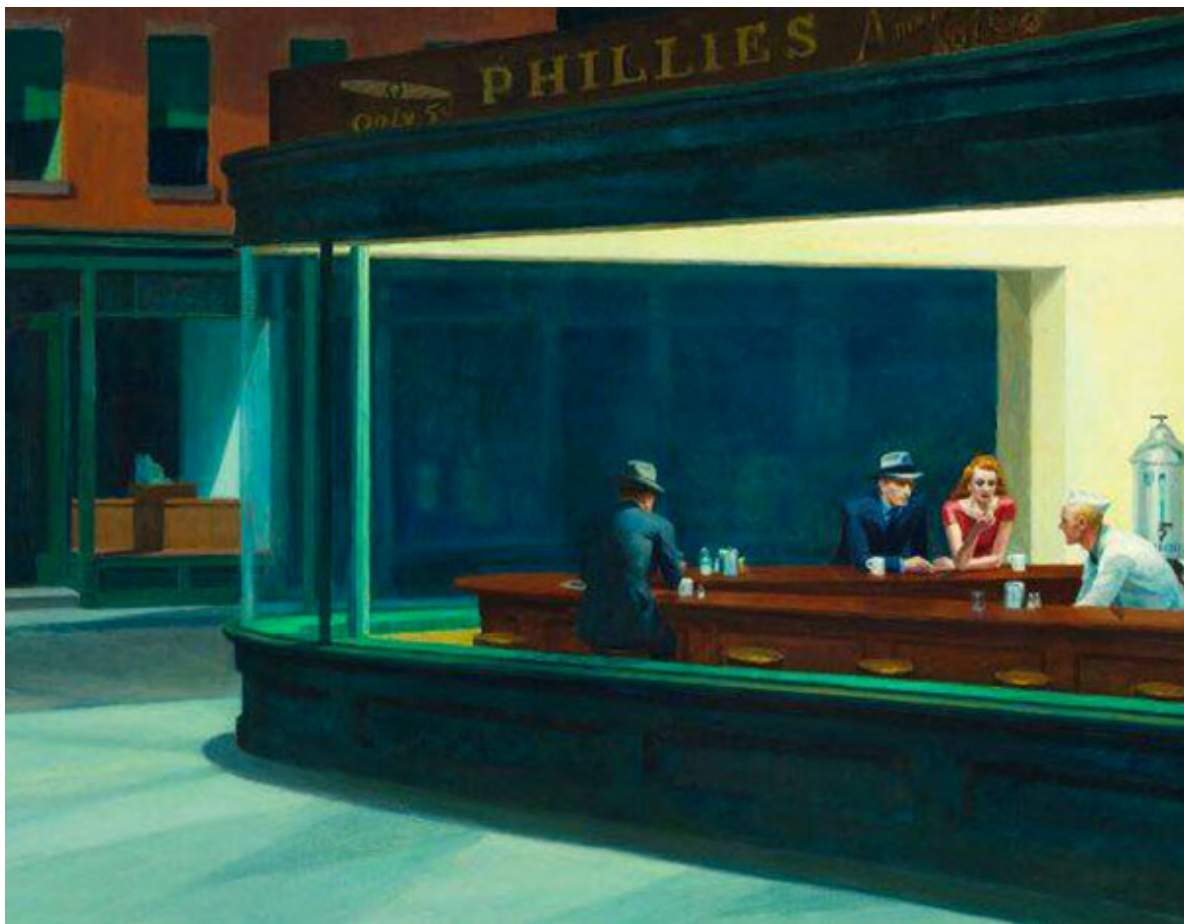


Hablemos de la depresión, en el Día Mundial de la Salud



“Nighthawks” de Edward Hopper. Imagen: Internet.

Érase una vez

Por Pablo Reynosa

“Y a uno se le va el alma al suelo. Se pierde la voluntad. A veces la depresión parece tener una causa localizable: una pérdida, la resaca de una enfermedad o de una parranda. Se piensa mal. Se siente poco. Pero no pocas veces resulta tan enigmática o inconsciente como la angustia que se presenta por causas desconocidas: un temor infundado. O surge también como la paranoia que se instaura en nosotros sin peligro real a la vista, sin que ningún indicio verdadero de persecución

justifique que nos pongamos en guardia. Parece gratuita y, sin embargo, no lo es. La muerte de un amigo o pariente, o la pérdida de un amor, es otra cosa. Es tristeza: un sentimiento todavía humano”, fragmento de La depresión, de O Martimer Alianza Editorial Madrid, 1982.

La Paz, Baja California Sur (BCS). El Día Mundial de la Salud se celebra el 7 de abril de cada año desde 1948, para conmemorar el aniversario de la fundación de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, que es el organismo de la **Organización de las Naciones Unidas (ONU)** especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial. En 2017 el tema de la conmemoración es **la depresión**.

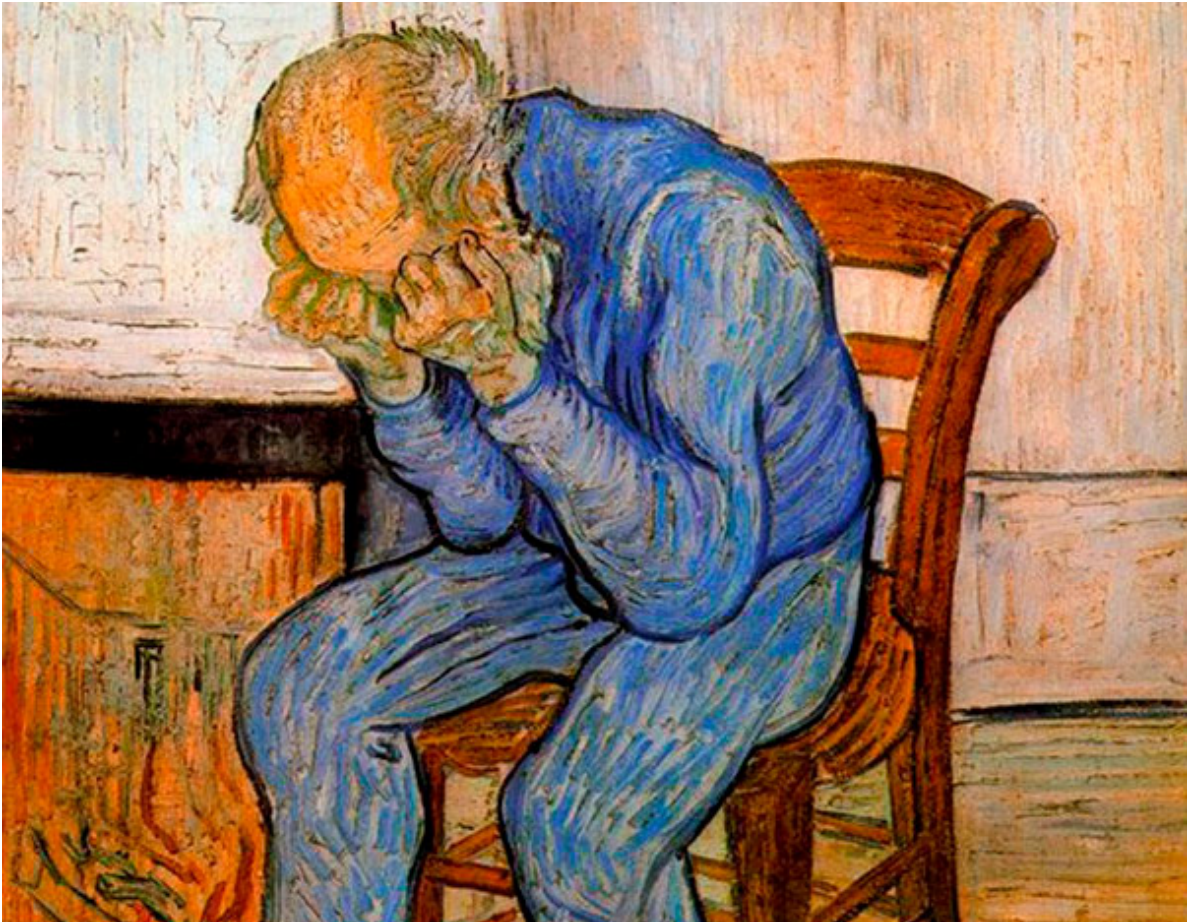
La depresión, de acuerdo con la definición que proporciona la **OMS** en su sitio web, “es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración”.

También te podría interesar [Benito Juárez, el indígena zapoteco que llegó a la Presidencia de México](#)

*“La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir al **suicidio**. Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional”.*

Hoy en día, **la depresión** es la principal causa de problemas de salud y discapacidad en el mundo. Las últimas estimaciones de la **OMS** indican que más de 300 millones de personas viven con depresión, lo que significa un incremento de más del 18% entre 2005 y 2015. Por lo que toca a **América**, cerca de 50 millones

de personas vivían con depresión en 2015, esto es, alrededor del 5% de la población.



“Anciano afligido” (detalle) de Vicent Van Gogh. Imagen: Internet.

En **México**, la problemática no es menor, de acuerdo con la **Encuesta Nacional de Hogares 2015**, elaborada por el **Instituto Nacional de Estadística y Geografía**, en ese año 29.9% del total de integrantes del hogar de 12 años y más presentaban sentimientos de **depresión**, de este grupo de personas un 10.5% lo hizo diario; un 12.4% semanalmente; un 11.6% mensualmente, y un 65.5% fue anualmente.

*En Baja California Sur, el porcentaje de integrantes del hogar de 7 años y más que ha sentido depresión es de 24.9%, lo que lo coloca cerca de la media del mismo rango a nivel nacional, que es de 27.7%. No obstante, el mejor estado emocional de los habitantes de **Sudcalifornia** en relación con los de otros estados, palidece cuando recordamos que la*

depresión en su forma más grave puede conducir al **suicidio** y respecto a éste la entidad ocupa el séptimo lugar a nivel nacional, ya que por cada 100 mil habitantes se presentó una tasa del 7.5 de suicidios. Además en el grupo de edad que va de 15 a 29 años, **Baja California Sur** se ubica en el quinto lugar, en razón de que por cada 100 mil habitantes se presentó una tasa del 11.1 de **suicidios**, los datos antes descritos son de 2014 y los recoge el **Instituto Nacional de Estadística y Geografía** en el estudio “Estadísticas” a propósito del Día Mundial para la Prevención del Delito.

En razón del impacto negativo que para la salud de las personas representa la depresión, la **OMS** lanzó desde el pasado 10 de octubre, fecha en que se celebra el **Día Mundial de la Salud Mental**, la **campana “Hablemos de la depresión”**, cuyo objetivo general es “que un número cada vez mayor de personas con depresión, en todos los países, pida y obtenga ayuda”.

Por lo que a cada uno de nosotros corresponde, no dejemos pasar por alto que a nuestro alrededor hay gente que al igual que **Joaquín Sabina** se pregunta, en este momento, *quién le ha robado el mes de abril*. Aprovechemos el tiempo de reflexión que nos posibilita el periodo vacacional de **Semana Santa** y decidamos escucharnos los unos a los otros.