

Día Mundial de la Prevención para la Depresión un trastorno que va más allá de la tristeza

Este 13 de enero es una fecha dedicada a sensibilizar, informar y prevenir sobre este trastorno mental común, que afecta a millones de personas y es una causa significativa de discapacidad, buscando romper el estigma y fomentar la búsqueda de ayuda profesional.

El objetivo es visibilizar sus síntomas, como la tristeza persistente o pérdida de interés, y promover políticas de salud mental para su abordaje integral.

En ese contexto la Dra. Luisa Granadillo, señaló que la depresión es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por estar con sentimientos de mucha tristeza.

Destacó, que hay muchos tipos de depresión y todo va a depender de las causas y los síntomas, entre ellas esforzarse mucho para un examen, salir mal y eso hace sentirse triste o como ir al médico y le diagnostican una enfermedad, ellas son reacciones reactivas.

Indicó además, que para romper esas reacciones esas le corresponden a los que se encuentran alrededor, porque la depresión tiene varias formas de presentarse, algunas denotan que están deprimidas, pues dejan de arreglarse, no comen, duermen mucho o tienen insomnio, así como el ganar peso.

Refirió, que en esas situaciones terceros pueden acercarse para acompañarlos y recomendarles a acudir a un profesional para que los asista.

Magalys Hassan

CNP:14356