

La depresión: una enfermedad silenciosa que crece y desafía a la sociedad actual

16/01/2025



Ha pasado ya un tiempo considerable en que la depresión pasó a ser uno de los temas centrales dentro del eje de la salud. La mayor visibilización de esta enfermedad mental ha permitido avanzar en la comprensión de sus causas, síntomas y tratamientos, pero también ha revelado un incremento progresivo en su prevalencia. El 13 de enero se conmemora el Día Mundial de Lucha contra la Depresión. Ante esto, el doctor Manuel Vilapriño, Director de Salud Mental, analizó en profundidad este fenómeno y destacó la importancia de abordar la depresión desde un enfoque interdisciplinario.

“La depresión ha existido siempre, pero lo que estamos viendo actualmente es una mayor visibilización y concientización sobre el tema”, señaló a Diario San Rafael y FM Vos 94.5 el

doctor Vilapriño. Añade que “los estudios muestran un aumento progresivo de los cuadros depresivos, lo cual indica que hay factores que están favoreciendo su incremento”. Esta enfermedad, lejos de ser una cuestión de carácter o debilidad personal, tiene causas fundamentales de índole biológica y genética. Sin embargo, los factores psicosociales y ambientales también desempeñan un rol clave.

Según el especialista, “los factores psicológicos y sociales influyen considerablemente en la aparición de la depresión. Existe un concepto llamado epigenética, que explica cómo los cambios en el ambiente pueden activar o desactivar ciertos genes, predisponiendo a las personas a desarrollar trastornos depresivos”. Vilapriño explica que mientras peores son las condiciones de vida de la sociedad, más aumenta la prevalencia de la depresión. “Es como si genéticamente comenzáramos a estar más predispuestos a la depresión debido al entorno social y ambiental desfavorable”, afirmó.

El doctor también diferencia entre la tristeza pasajera y la depresión clínica. “Uno puede experimentar tristeza por la pérdida de un ser querido o una ruptura amorosa, pero eso no implica necesariamente que desarrolle una depresión como enfermedad. La depresión tiene síntomas específicos que son persistentes y afectan todas las áreas de la vida”, explicó. Además, subrayó que estos síntomas actúan como una “mochila” que acompaña a la persona constantemente, incluso en momentos de calma o disfrute. Esto permite diferenciarla de la tristeza o angustia normales.

Respecto al tratamiento, Vilapriño sostuvo que “la depresión tiene recuperación funcional. En medicina, hablar de cura es relativo. Lo importante es lograr que la persona vuelva a funcionar con normalidad en su vida cotidiana”. Para ello, destaca la importancia de la detección temprana: “Mientras más temprano se diagnostique y se inicie el tratamiento, mejores son los resultados. Si los cuadros depresivos se repiten o se prolongan, los procesos inflamatorios y neurotóxicos en el cerebro dificultan la recuperación”.

El abordaje de la depresión, según el doctor, debe ser

interdisciplinario. “Generalmente se requiere medicación específica que actúe sobre los mecanismos biológicos, pero también es fundamental trabajar los aspectos psicosociales”. En este sentido, recomienda tratamientos psicológicos y psicoterapéuticos, así como también promover hábitos saludables. “Fomentamos la actividad física, el contacto con afectos, la reinserción laboral y el uso de estrategias para manejar el estrés, como mindfulness, yoga o pilates. Es un abordaje diverso y personalizado”, aseguró.

La pandemia de COVID-19 también ha tenido un impacto significativo en la salud mental global. “Los cuadros de ansiedad, depresión y consumo de sustancias se duplicaron o triplicaron durante y después de la pandemia”, comentó Vilapriño. La crisis sanitaria mundial no hizo más que visibilizar y agravar una problemática que ya venía en aumento. “El cerebro y el psiquismo pagan un precio alto por el estrés agudo y crónico que vivimos durante ese período”, remarcó.

En cuanto a la relación entre depresión y suicidio, el especialista aclaró que “el suicidio es multifactorial, pero la depresión es una de sus principales causas. Entre el 10 y el 15% de los pacientes con depresión pueden llegar a suicidarse”. Por ello, destacó la importancia de reconocer síntomas como la pérdida de interés, la incapacidad de disfrutar, la falta de energía y los trastornos del sueño o del apetito. “Detectar estos signos de manera temprana es crucial para prevenir consecuencias fatales”, concluyó.