

CAPÍTULO 1: **SALUD MENTAL**



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



DEPRESIÓN

CONCEPTOS BÁSICOS

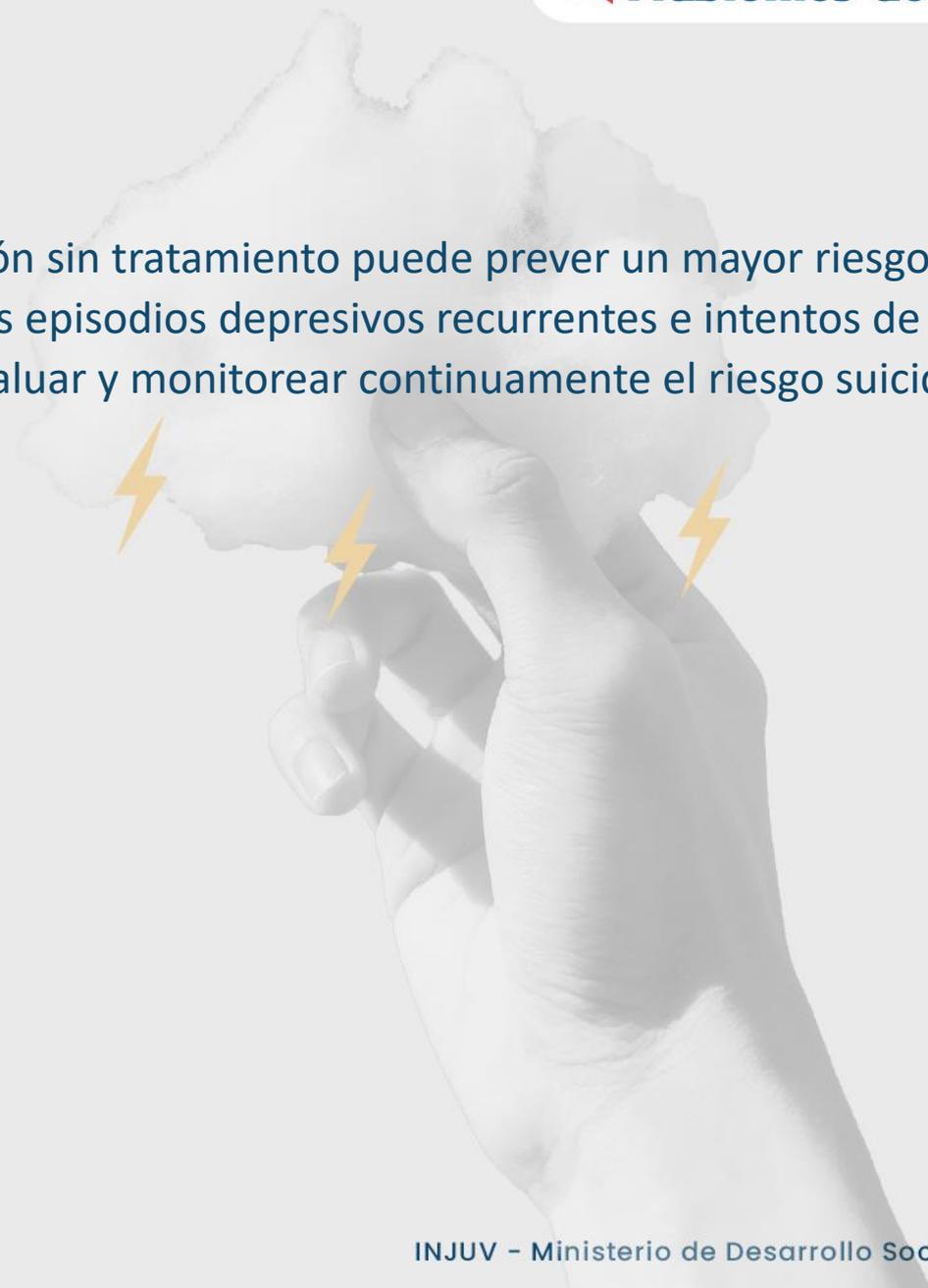
La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta la forma en que una persona se siente, piensa y realiza actividades diarias. Se caracteriza por síntomas como tristeza, pérdida de interés, fatiga y alteraciones del sueño y el apetito. Los episodios depresivos deben durar al menos dos semanas para ser considerados como tales. Es importante distinguir entre estar triste y tener depresión, ya que esta última puede ser incapacitante y aumentar el riesgo de otras enfermedades mentales y físicas, incluso el suicidio.

La depresión es un factor de riesgo importante para el suicidio, especialmente en jóvenes. Más del 60% de las personas jóvenes con depresión han considerado el suicidio, y alrededor del 30% lo ha intentado. La depresión también se asocia con un mayor riesgo de problemas en la vida adulta, como dificultades para establecer relaciones, menor funcionamiento social y laboral, y una menor calidad de vida.

DEPRESIÓN

CONCEPTOS BÁSICOS

En adolescentes, la depresión sin tratamiento puede prever un mayor riesgo de problemas futuros, incluidos episodios depresivos recurrentes e intentos de suicidio. Es fundamental evaluar y monitorear continuamente el riesgo suicida en personas con depresión.



DEPRESIÓN

CIFRAS DE INTERÉS

Las personas con trastornos mentales tienen una probabilidad de muerte prematura entre un 40% y 60% mayor que la población general.

La OMS (2020) sitúa a Chile como uno de los países con mayor cantidad de enfermedades psiquiátricas en el mundo (23,2%), siendo la ansiedad, la depresión y los trastornos por consumo de alcohol los más prevalentes.

Solo un 38% de las personas en Chile están satisfechas con su salud mental. El 83% de las y los encuestados ha experimentado al menos alguna enfermedad o condición asociada a la salud mental, y un 36% declara haber tenido depresión. Principalmente, estas personas son mujeres de entre 25 y 34 años, de nivel socioeconómico bajo y de la región Metropolitana.

La depresión afecta más a personas con menor nivel educacional, jóvenes, mujeres y personas de pueblos originarios. Las mujeres que sufren violencia de género tienen el doble de probabilidades de sufrir depresión, y la prevalencia en mujeres chilenas es del 10,1%, en comparación con el 2,1% en hombres chilenos.

DEPRESIÓN

CIFRAS DE INTERÉS

Respecto a la población transgénero y género no conforme en Chile, 40% han sufrido de depresión y el 33,3% ha recibido tratamiento. Las personas con sexo femenino asignado al nacer (58,3%) tienen una mayor prevalencia de depresión.

El 11,9% de las personas jóvenes está actualmente en tratamiento para problemas de salud mental, un aumento significativo desde el 2015. Las mujeres y las personas jóvenes de nivel socioeconómico alto son quienes más reciben tratamiento, principalmente por ansiedad y depresión.

DEPRESIÓN

CAUSAS–FACTORES DE RIESGO

La depresión es una enfermedad **psicobiosocial**, influenciada por factores psicológicos, biológicos y sociales. El ambiente y las características socioeconómicas y culturales del lugar de residencia también influyen en salud mental, incrementando las tasas de depresión, especialmente en contextos de violencia.

Factores como la edad, conflictos familiares, problemas socioeconómicos, enfermedades crónicas y el consumo excesivo de alcohol y tabaco también contribuyen a la depresión.

Las experiencias adversas en la infancia son un factor de riesgo significativo de depresión. Situaciones estresantes como la separación de los padres, el bullying, y la pérdida de seres queridos pueden provocar síntomas de depresión, especialmente en adolescentes.

DEPRESIÓN

SÍNTOMAS Y SIGNOS

- Sentimientos constantes de tristeza, culpa o desesperanza durante la mayor parte del tiempo.
- Irritabilidad (ser hostil, frustrarse con facilidad, tener arranques de ira).
- Falta de energía, pérdida de interés en cosas que antes disfrutaba.
- Aislarse del entorno.
- Cambios importantes en los patrones de sueño, como problemas para conciliar este, o dormir demasiado.
- Inconvenientes para concentrarse, teniendo dificultades para tomar decisiones y mantener obligaciones.
- Cambios en el apetito que causen pérdidas o aumentos de peso significativos.
- Sentimiento de que no vale la pena vivir, ganas de morir, pensamientos de muerte recurrente, e incluso pensar y planificar suicidarse.
- Sensibilidad extrema al rechazo lo que lleva a, por ejemplo, tener dificultades para mantener relaciones.
- Fatiga, dolor u otros síntomas y signos físicos sin causa aparente.

DEPRESIÓN

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

- Pide ayuda a un profesional ya que la depresión tiene tratamiento psicológicos y farmacológicos eficaces para su cura.
- Planifica tu día de forma realista. La depresión hace que la persona pierda energía y motivación, por lo que construir horarios incentiva a la persona a distribuir su tiempo.
- Incorpora instancias de ocio y socialización de una forma concreta, es decir, planificando dicha actividad en su horario-agenda, como por ejemplo ir al parque o al cine.
- Si necesitas desahogarte busca a una o un amigo de confianza y/o escribe lo que sientes, esto ayuda a procesar lo que estás sintiendo.
- Impúlsate a socializar, buscar algo que agrade, un hobby, unirte a cursos o a taller que pueda ayudar a crear y descubrir nuevas motivaciones.

DEPRESIÓN

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN



En el caso de que conozcas a personas cercanas con depresión trata de hablar con la persona afectada y no alejarse, sugiérele buscar ayuda con una persona profesional, expresa disposición a ayudarlo, asegúrale que se encuentra en un entorno seguro, que estás disponible a escucharle, recuérdale sus cualidades positivas y cuánto significa, alientala a explorar talleres o cursos y por último se paciente y no esperes que el cambio suceda de manera repentina.



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

