

13^{er} ENERO

DÍA MUNDIAL
DE LA LUCHA CONTRA LA
DEPRESIÓN



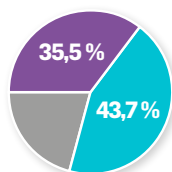
TU TRATAMIENTO CON ANTIDEPRESIVOS NO ES UN CAPRICHOS

**Cuidar la salud mental es
más importante que nunca**

**La pandemia de COVID-19 ha supuesto
un aumento de los casos de depresión y ansiedad.^{1,2}**

- ✓ Confinamiento.
- ✓ Cierre de centros de trabajo y educativos.
- ✓ Teletrabajo.
- ✓ Limitación en las actividades de ocio.
- ✓ Distanciamiento de familiares y amigos.
- ✓ Incertidumbre en los cambios laborales.
- ✓ Enfermedad o fallecimiento de familiares y amigos.
- ✓ Miedo a enfermar.
- ✓ Etc.

**Provocando que los niveles de estrés, ansiedad
y depresión aumenten.³**



- ✓ El **43,7 %** acudió por ansiedad
- ✓ El **35,5 %** acudió por depresión

**En España, en el primer año de pandemia, un 6,4 %
de la población acudió a un profesional de la salud mental.³**

Señales de depresión⁴

**Depresión: trastorno del estado de ánimo
caracterizado por una tristeza profunda y pérdida
de interés general de forma mantenida.**

Síntomas principales:

- ☹️ Ánimo bajo, tristeza y sentimientos de desesperanza.
- ☹️ Pérdida de interés por las actividades con las que antes se disfrutaba o reducción del placer al realizarlas durante las últimas semanas.

Además, pueden presentarse otros síntomas:

- ☹️ Irritabilidad.
- ☹️ Ansiedad.
- ☹️ Ganas de llorar sin un motivo aparente.
- ☹️ Pérdida de energía o cansancio.
- ☹️ Problemas de sueño.
- ☹️ Cambios en el apetito.
- ☹️ Dificultad para concentrarse o problemas de memoria.
- ☹️ Sentimientos de inutilidad o culpa.
- ☹️ Pensamientos negativos, excesivas críticas hacia uno mismo...

Síntomas físicos asociados:

- 🧠 Dolor en diferentes partes del cuerpo; p. ej.: de cabeza.
- 🫀 Aumento del ritmo cardíaco (palpitaciones o presión en el pecho).
- 👤 Molestias abdominales o problemas digestivos.

Referencias

1. Repercusiones de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental de la población general. Reflexiones y propuestas. Atención Primaria. 2021;53:102143. **2.** Goldgerg X, et al. ¿Es la salud mental la pandemia después de la COVID-19? Serie COVID-19 y estrategia de respuesta. 2021. Disponible en: https://www.isgglobal.org/documents/10179/8791906/32_ISGglobal+COVID-19+y+Salud+Mental+ES/2fdbeb98-7668-40cb-9923-264b92b2f323. Último acceso: diciembre de 2021. **3.** Confederación Salud Mental España. Manifiesto 'Salud mental y COVID-19. Un año de pandemia'. 2021. Disponible en: <https://consaludmental.org/sala-prensa/manifiesto-salud-mental-covid-19/>. Último acceso: diciembre de 2021. **4.** Guíasalud.es. Biblioteca de guías de práctica clínica del Sistema Nacional de Salud. ¿Qué es la depresión?. Disponible en: <https://portal.guiasalud.es/egpc/pacientes-depresion-adulto-que-es/>. Último acceso: diciembre de 2021.

Con la colaboración de:

