

13 DE ENERO

DÍA MUNDIAL
DE LA LUCHA CONTRA LA
DEPRESIÓN

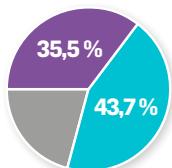
TU TRATAMIENTO CON ANTIDEPRESIVOS NO ES UN CAPRICHOS

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 cardiaco (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. Goldberg 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.isglobal.org/documents/10179/8791906/32_ISGlobal+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.guíasalud.es/egpc/pacientes-depresión-adulto-que-es/>. Último acceso: diciembre de 2021.

Con la colaboración de:



cinfa



HazFarma



nodo farma
asistencial



Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos