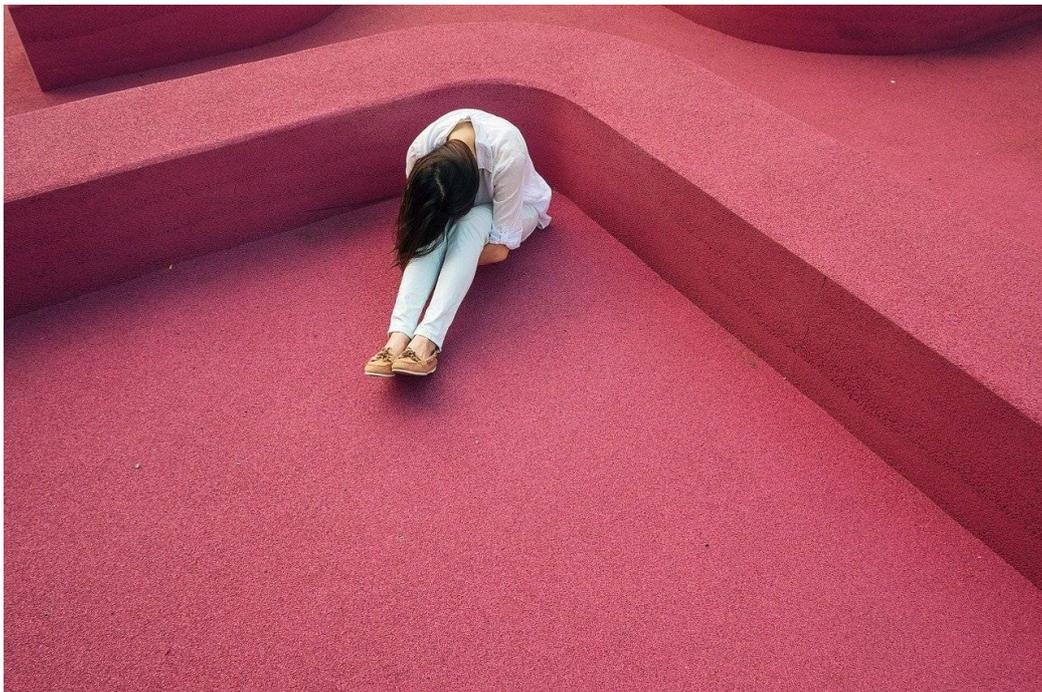


Un grupo de expertos pide una acción conjunta para reducir la carga mundial de la depresión

Nuestra salud mental se resiente desde hace años. La depresión es una de las principales patologías, que hoy sigue siendo poco reconocida y comprendida. Una comisión de especialistas hace un llamamiento para mejorar la atención y prevención de una de las principales causas de sufrimiento y muerte prematura en el mundo.

Verónica Fuentes

16/2/2022 09:49 CEST



En los países de ingresos altos, la mitad de las personas con depresión no son diagnosticadas ni tratadas. La cifra se eleva al 80-90 % en los países de ingresos bajos y medios. / [Pixabay](#)

La Organización Mundial de la Salud ([OMS](#)) estima que el [5 % de los adultos de todo el mundo](#) sufre **depresión** cada año. Aunque se trata de la principal causa mundial de **discapacidad**, los especialistas consideran que sigue siendo una '**crisis sanitaria desatendida**'.

"El mundo no está abordando el persistente y cada vez más grave problema global al que se enfrenta", afirma la [Comisión de la revista Lancet y la](#)

[Asociación Mundial de Psiquiatría sobre depresión](#), que pide una respuesta de toda la sociedad (responsables políticos, investigadores, profesionales de la salud y comunidad en general) para reducir la **carga global** de dicha enfermedad.

En los países de ingresos altos, cerca de la mitad de las personas que sufren depresión no son diagnosticadas ni tratadas, y esta cifra se eleva al 80-90 % en los países de ingresos bajos y medios. Además, la **pandemia** ha empeorado la situación con el **aislamiento social**, el **duelo**, la **incertidumbre** y el acceso limitado a la atención sanitaria, que se ha cobrado un grave precio en la **salud mental** de millones de personas.

En los países de ingresos altos, cerca de la mitad de las personas que sufren depresión no son diagnosticadas ni tratadas, y esta cifra se eleva al 80-90 % en los países de ingresos bajos y medios

“Si bien disponemos de conocimientos y herramientas sobre cómo prevenir y atender la depresión incluso en los contextos con menos recursos, sigue siendo una afección poco comprendida y la gran mayoría de las personas afectadas sufren en silencio”, explica a SINC **Vikram Patel**, copresidente de la organización que trabaja en la Facultad de Medicina de la [Universidad de Harvard](#) (EE UU).

La Comisión, formada por **25 expertos de 11 países diferentes**, hace un **llamamiento** para que se mejore la atención y la prevención y se aumente el conocimiento y la concienciación para hacer frente a una de las principales causas de sufrimiento evitable y muerte prematura en todo el mundo.

“Las acciones propuestas incluyen el tratamiento de los determinantes sociales de la depresión, en particular los que afectan a los jóvenes; la ampliación de las intervenciones psicosociales por parte de los proveedores de primera línea, como los trabajadores sanitarios de la comunidad; y la participación de las personas con experiencia en investigación y prestación de servicios”, añade Patel.

“Invertir en la reducción de la carga de depresión dará a millones de personas la oportunidad de convertirse en miembros más sanos, felices y productivos de la sociedad, ayudará a fortalecer las economías nacionales y promoverá los [Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas](#) para 2030”, apunta la presidenta de la Comisión, **Helen Herrman**, del Centro Nacional de Excelencia en Salud Mental en Jóvenes y la [Universidad de Melbourne](#) (Australia).

Una enfermedad poco reconocida y comprendida

En la actualidad siguen existiendo muchos mitos en torno a la depresión, como la idea errónea de que es ‘simplemente **tristeza**’, un signo de **debilidad** o que se limita a ciertos grupos culturales. Los expertos puntualizan que esta enfermedad se caracteriza por su persistencia, su efecto en el funcionamiento diario y sus consecuencias para la salud a largo plazo.

“Puede afectar a cualquier persona, independientemente de su sexo, procedencia, clase social o edad, y existe una variabilidad en los tipos y la prevalencia de los síntomas y signos depresivos entre [culturas y poblaciones](#). El riesgo aumenta en contextos de adversidad, como **pobreza, violencia y discriminación** de género, racial o de otro tipo”, indican desde la Comisión.

“ *No hay ninguna otra enfermedad tan común, grave, universal y tratable como la depresión, y sin embargo recibe poca atención política y pocos recursos*

Christian Kieling, autor

”

La depresión está vinculada a una gran variedad de patologías físicas crónicas, y la salud física de una persona puede influir en su salud mental, y viceversa. En el peor de los casos, puede llevar al [suicidio](#). Así, los [estudios](#) muestran que entre el 70 % y el 80 % de las personas que mueren por esta causa en los países de renta alta, y alrededor de la mitad en los países de renta baja y media, padecen una enfermedad mental.

La patología también tiene un enorme coste social y económico para las personas, las familias, las comunidades y los países. Incluso antes de la [pandemia por covid-19](#), la [pérdida de productividad económica](#) vinculada a la depresión costaba a la economía mundial un billón de dólares al año.

“Podría decirse que no hay ninguna otra enfermedad tan común, grave, universal y tratable como la depresión, y sin embargo recibe poca atención política y pocos recursos”, continúa **Christian Kieling**, copresidente de la Comisión y profesor de la [Universidade Federal do Rio Grande do Sul](#) (Brasil).

“Los tratamientos psicosociales y médicos eficaces son de difícil acceso, mientras que los elevados niveles de estigmatización siguen impidiendo que muchas personas, incluida la elevada proporción de adolescentes y jóvenes en riesgo o que ya la padecen, busquen la ayuda necesaria para tener una vida sana y productiva”, agrega.

La prevención es esencial

La Comisión subraya la necesidad de estrategias que reduzcan la exposición a experiencias adversas tanto en la infancia como a lo largo de la vida para reducir la prevalencia de la depresión. También es necesario intervenir a escala individual, centrándose en el **estilo de vida**, como **tabaquismo**, consumo de alcohol o inactividad física; y otros factores de riesgo, como **violencia** en la pareja, **duelos** o **crisis financieras**.

“La prevención es el aspecto más descuidado de la depresión. Esto se debe, en parte, a que la mayoría de las intervenciones están fuera del sector sanitario”, dice **Lakshmi Vijayakumar**, miembro de la delegación que trabaja en el [Centro de Prevención del Suicidio y Servicios Sanitarios Voluntarios de Chennai](#) (India).

“Invertir en la prevención de la depresión tiene una excelente relación calidad-precio. Es crucial que pongamos en práctica intervenciones basadas en la evidencia que apoyen la crianza de los hijos, reduzcan la violencia en la familia y el acoso escolar, y que promuevan la salud mental en el trabajo y aborden la soledad en los adultos mayores”, insiste.

Enfoque personalizado de la atención

Los comisarios subrayan que la depresión es una enfermedad compleja con una diversidad de signos y síntomas, niveles de gravedad y duración que ocurre en todas las **culturas** y a lo largo de la vida. Por ello, son partidarios de un **enfoque personalizado** que reconozca la cronología y la intensidad de los síntomas y recomiende intervenciones adaptadas a las necesidades específicas de la persona.

La depresión puede afectar a cualquier persona, independientemente de su sexo, procedencia, clase social o edad, y existe una variabilidad en los tipos y la prevalencia de los síntomas entre culturas y poblaciones

En última instancia, los especialistas reclaman una **mayor inversión** para garantizar que las personas reciban la atención donde y cuando la necesiten, y recalcan la importancia de las acciones de todos los gobiernos para reducir los efectos perjudiciales de la **pobreza**, la **desigualdad de género** y otras discrepancias sociales en la salud mental.

“Abordar la **emergencia climática**, la [pandemia](#) y otras emergencias mundiales y regionales que exacerban las **desigualdades** existentes y las amenazas a la salud también deben ser partes vitales de los esfuerzos para prevenir la depresión”, concluye Herrman, primera autora del estudio publicado en *The Lancet*.

Referencia:

Helen Herrman, Vikram Patel, Christian Kieling, et al.: ‘Time for united action on depression: a Lancet–World Psychiatric Association Commission’. [The Lancet](#), 15 de febrero de 2021.

TAGS

DEPRESIÓN

PANDEMIA

COVID-19

SALUD MENTAL

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)