

---

## BOLETÍN INFORMATIVO / Semana No. 3 – 2025

### DÍA MUNDIAL DE LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN 2025

Este 13 de enero nos golpea la dura realidad de recordar que existe un trastorno que nos mantiene agobiados por las secuelas que va dejando y las discapacidades que provoca: la depresión.

Mucho se ha escrito sobre esta temática, pero en realidad poco se hace o por lo menos así dicen los resultados. Incluso, ha evolucionado para mal. Me refiero a la edad de comienzo, que ha ido descendiendo hacia los adolescentes y jóvenes.

Sólo sale a relucir cuando se asocia con el suicidio o la patología dual. La tercera parte pasa inadvertida en las edades más avanzadas de la vida y se acude de manera tardía buscando ayuda.

Se mantiene el objetivo primario de concientizar sobre una de las condiciones mentales más comunes a nivel mundial, estimada en alrededor de 250 millones de personas, como mínimo, con alteración funcional del estado emocional, físico y social, y añadiéndose una constante lucha por su falta de energía y capacidad para llevar a cabo actividades diarias, intereses, deseos y motivaciones. Es sabido que se presenta una incidencia mayor en mujeres que en hombres; proporción del doble.

La depresión es un trastorno mental que afecta el estado general de la persona. No es sólo la tristeza el síntoma a tener en cuenta o la desmotivación; es además la sensación persistente de vacío, el insomnio, desesperanza o imposibilidad de disfrutar las cosas que antes le producían un extraordinario placer y sólo por indicar unos de los más frecuentes. Todo lo anterior interfiere significativamente con la vida cotidiana, dificultando el trabajo, las relaciones interpersonales de manera armónica.

Los cuatro objetivos principales en el enfrentamiento a este grave trastorno son: aumentar la conciencia sobre la prevalencia (del 8 al 17 %, y la prevalencia puntual en 4,9 %), reducir el estigma asociado a la enfermedad mental y promover la importancia de la intervención, así como educar a las personas sobre los tratamientos efectivos disponibles y animar a quienes padecen depresión a buscar ayuda profesional.

Estratégicamente, es importante puntualizar que la mejor prevención debe realizarse en atención primaria; de ahí parte la labor más eficiente y eficaz. En ocasiones nos cuesta trabajo recordar en la práctica concreta que la salud mental es tan importante como la salud física y no hay salud sin salud mental.

Es de obligación aclarar que este trastorno no es un problema de voluntad y se debe eliminar en el discurso para apoyar al paciente deprimido esas expresiones de: “todo está en tu cabeza”, “hay personas que la pasan peor que tú”, “tienes que poner de tu parte” y otras por el estilo.

Reiteramos, la situación actual de la depresión a nivel internacional no ha variado mucho con respecto a los años anteriores y aun se cataloga como un problema de salud pública. Persisten las interrogantes: ¿sabemos diagnosticarla y sabemos tratarla? ¡Aun nos queda mucho por hacer! Las campanas siguen “doblando” por los deprimidos y las deprimidas. // *(Profesor Dr. Ignacio Zarragoitia Alonso. Presidente de la Sección de Trastornos Afectivos de la Sociedad Cubana de Psiquiatría y ex de la Asociación de Psiquiatría de América Latina).*

## **DEPRESIÓN Y CRONICIDAD: RELACIONES PERNICIOSAS**

Tenemos que avanzar y profundizar en la conciencia societaria respecto a la cronicidad como un fenómeno que trasciende lo clínico y lo sanitario. Un modo puntual y práctico de hacerlo es aprovechar hoy, 13 de enero, la conmemoración del Día Mundial de Lucha contra la Depresión, para plantearnos el reto de cara a las relaciones perniciosas que implica la depresión en la conformación del panorama de la cronicidad.

Se afirma, cada vez con más razón, pero no siempre con suficientes argumentos, que la depresión se ha ubicado ya en el mundo, creo que también en Cuba, como la primera causa de discapacidad. Y uno de los principales motivos por lo

que los trastornos depresivos tienen un impacto tan elevado en la salud pública es, justamente, el elevado grado de discapacidad que generan.

La Encuesta Mundial de Salud Mental (enero – abril, 2023) muestra que las personas atribuyen mayor discapacidad a los trastornos mentales que a los físicos, fundamentalmente debido a la mayor discapacidad social y en el ejercicio de las actividades cotidianas de la vida, pues la discapacidad en las tareas productivas por trastornos físicos y mentales resultó similar. Paradójicamente, una proporción menor de casos con trastornos mentales recibió tratamiento, aun en los casos en que la discapacidad había sido definida como grave. Estos hallazgos fueron similares entre regiones, comparando países de acuerdo con el grado de desarrollo alcanzado.

Por otra parte, una multitud de estudios en diversos países informa de la presencia conjunta de trastornos depresivos y otros problemas de salud, tanto físicos como emocionales. Los ejemplos abundan en cuanto a diversos padecimientos comórbidos con la depresión, entre los que se incluyen por su puesto las enfermedades que generan mayor mortalidad prematura y están definidas como prioridad indiscutible de la gestión sanitaria de cara al 2030: cardiovasculares, cánceres, respiratorias crónicas y diabetes.

Un ejemplo claro y contundente es el de la asociación entre depresión y trastornos cardíacos. Los hallazgos de estudios realizados en países desarrollados en los últimos 30 años, que ligan los trastornos depresivos con enfermedades cardíacas, se han replicado a través de un estudio que utiliza datos de la Encuesta Mundial de Salud Mental, en que se reporta que las personas que padecen depresión tienen un riesgo al menos dos veces mayor de presentar también enfermedad del corazón que las que no tienen depresión.

Uno de los hallazgos más llamativos es la consistencia relativa de la asociación, considerando la diferencia entre países con respecto a la prevalencia de depresión y enfermedad del corazón, a las características de los sistemas de salud y de las normas y valores culturales entre países. Se han ofrecido diversas explicaciones para comprender la asociación entre depresión y enfermedad cardíaca, incluyendo la presencia de factores etiológicos comunes, la concepción de que la depresión puede conducir a padecimientos cardíacos, o bien, que la depresión podría ser el resultado del sufrimiento y discapacidad causados por la enfermedad cardíaca. Parte de la controversia que se genera al respecto deriva de que la mayor parte de los estudios se han basado en pesquisas transversales en las que no ha sido posible determinar la frecuencia temporal de los eventos.

Respecto a lo anterior, es de destacar un reciente estudio efectuado en Nueva Zelandia que encontró que, en un 80 % de los casos de comorbilidad, la depresión antecedió a la enfermedad cardiaca.

En cualquier caso, es importante destacar también que encuestas que se realizaron recientemente en 17 países (Encuesta Mundial de Salud Mental, 2023) muestran que las personas que cursan con un trastorno de ansiedad o depresivo tienen consistentemente cerca de cuatro veces mayor probabilidad de presentar discapacidad significativa que quienes cursan con algún otro padecimiento físico comórbido. Así también, se halló que la combinación de trastornos físicos y mentales genera mayor discapacidad que cuando los trastornos cursan por separado.

Por otro lado, resultados en estudios psicosociales en adolescentes y jóvenes dan cuenta de la importancia de la depresión como condición subyacente en diversas conductas problemáticas por su tendencia al aumento y cada vez a edades más tempranas, tales como la violencia, el consumo de alcohol, tabaco y drogas, ente otras. De modo que las estrategias preventivas deben considerar los componentes depresivos para atender y prevenir las conductas problemáticas con una visión más integral y eficiente.

Los trastornos depresivos también han sido vinculados con la ideación suicida, los intentos y el suicidio, aunque poco se conoce aun acerca de su peso específico en comparación con otros factores.

Se debe considerar, con mucha fuerza, que la depresión no sólo afecta a quien la padece, también puede acarrear consecuencias muy negativas a otras personas cercanas. Esto es un importante elemento, como sucede en el abordaje de la cronicidad, para considerar una reformulación de la carga de enfermedad.

Las personas con trastornos de depresión y ansiedad, o ambos, muestran mayores tasas de utilización de los servicios de salud, generando un mayor costo de la atención. Según la OMS, en estudios realizados en los últimos 20 años, una de cada cuatro personas que solicitaban servicios de salud cursaban con un problema de salud mental, siendo la depresión y la ansiedad los más comunes. Más de la mitad de los casos de depresión no se diagnostican ni aun asistiendo en busca de ayuda, aparentemente por otras causas, a los servicios de salud.

Una de las principales barreras para la identificación y manejo adecuados de los casos de depresión es el estigma que afecta a quienes padecen de trastornos mentales, tanto por la discriminación y maltrato en las relaciones interpersonales, como por la autosegregación que genera en los enfermos.

El manejo de los trastornos depresivos en el primer nivel de atención es necesario, posible y conveniente. Debe constituir una prioridad inaplazable. La evaluación de diversas intervenciones muestra que éstas son efectivas para paliar la depresión y la discapacidad a ella asociada, así como de relativo bajo costo. La clave del éxito parece estar en la integración de servicios en el primer nivel, con colaboración multitransdisciplinaria, combinando recursos de acuerdo con las necesidades y preferencias de cada persona. / (STM).

### **PRINCIPALES EVENTOS DE LA SEMANA 3**

- Lunes 13: Día Mundial de Lucha contra la Depresión.
- Martes 14: Día Mundial de la Lógica // Día del Trabajador Eléctrico en Cuba.
- Miércoles 15: Día de la Ciencia en Cuba // Día Mundial de Martin Luther King // Visita de Trabajo del Departamento de ENT del MINSAP al Municipio Centro Habana (Policlínico “Van Troi”), de La Habana, para la Evaluación e Impulso de la Estrategia de Prevención y Control de las ENT // Videoconferencia con las provincias y el MEIJ para la gestión de las Estrategia de Prevención y Control de las ENT (3.00 PM, desde el Centro de Dirección del MINSAP).
- Jueves 16: Aniversario del Natalicio en Madruga, actual provincia de Mayabeque, del Dr. Enrique Núñez y Palomino (1872) // Día Internacional de la Croqueta.
- Viernes 17: Aniversario de la muerte en Francia del Dr. Joaquín Albarrán (1912) // Aniversario de la muerte en La Habana del Dr. Orfilio Peláez Molina (2001).
- Sábado 18: Día Internacional del Síndrome de Hemiplejía Alternante // Aniversario del Natalicio en Matanzas del Dr. Eusebio Hernández Pérez (1853).
- Domingo 19: Aniversario de la Llegada a Santiago de Cuba de Enriqueta Faber, primera mujer que ejerció la Medicina en Cuba.

### **SUGERENCIA DEL DOMINGO (PARA LA SEMANA 3) – LEER PARA CRECER**

En el Grupo de WhatsApp de ENT ayer domingo, 12 de enero, se sugirió la lectura del libro *“Depresión y suicidio 2020. Documento estratégico para la promoción de la Salud Mental”*, edición de WECARE – U, España, 2020. Coordinado por **Mercedes Navío Acosta y Víctor Pérez Solas**, se trata de una obra imprescindible para conocer y comprender a la depresión y al suicidio como problemas de salud pública de una actualidad, trascendencia y gravedad extraordinarios y que requieren de una urgente atención global. Lo promovemos en ocasión de la conmemoración hoy del Día Mundial de Lucha contra la Depresión. Búsquelo, léalo, compártalo.

***AQUÍ SE ACEPTAN COLABORACIONES: ¡HAGA LA SUYA!***

***Coordinador: Dr. Salvador Tamayo Muñiz – MINSAP, La Habana, 13 de enero de 2024.***

[salvador.tamayo@infomed.sld.cu](mailto:salvador.tamayo@infomed.sld.cu)