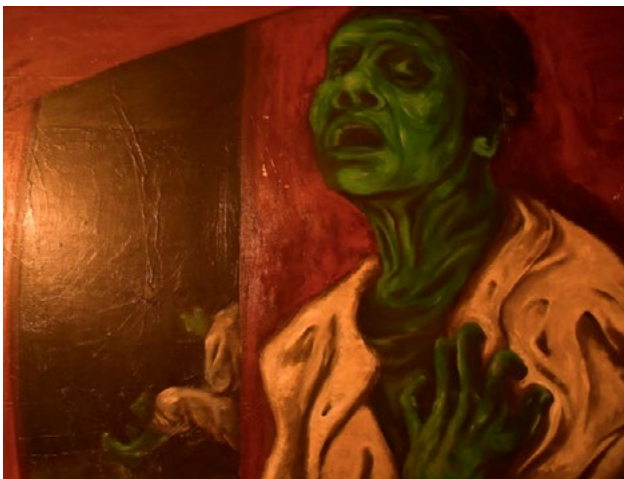


# DEPRESIÓN, ¿QUÉ ES? Y GENERALIDADES



Por Abril Berenice Macías Torres  
Christian Thalia Ocegüera Alvarez

Muchas personas utilizan el término depresión de forma generalizada, haciendo referencia a un estado de bajo ánimo en un día cualquiera, pero ¿realmente esto es depresión? No. El trastorno depresivo, también conocido solo como depresión es un trastorno mental que conlleva un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o la pérdida del placer o el interés por actividades, esto durante largos períodos de tiempo. Este trastorno es común y afecta todas las esferas de la vida y aunque puede presentarse en cualquier persona, las mujeres son 50% más propensas que los hombres (OMS, 2023).



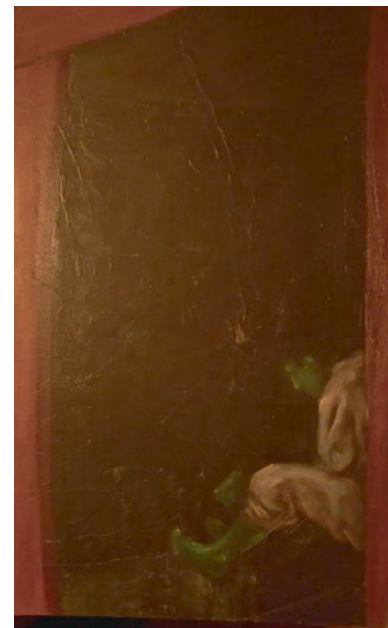
“Desesperanza” (2008) Autor: Vinicio Aguillón  
Pintura al óleo sobre madera

¿Y qué tan común es? Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que aproximadamente 280 millones de personas en el mundo viven con depresión (OMS, 2023).

En México, en año 2021 se aplicó la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE), por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) que reportó que el 16.3% de las mujeres declararon sentirse deprimidas de la mitad a casi toda la semana, mientras que los varones reportaron que solo

el 9.1% de su muestra el sentirse así con menor frecuencia semanal o quincenal (INEGI, 2022).

Estos datos son relevantes pues llevan a cuestionar acerca de ¿qué provoca la depresión en toda esta población? Son diversos los motivos por los cuales una persona puede padecer depresión, las probabilidades son mayores cuando se llega a experimentar alguna cuestión adversa como la pérdida de un ser querido, del trabajo, de la salud; eventos traumáticos; la inactividad física; el abuso de sustancias; al uso excesivo de internet (Romero-Rodríguez, et al., 2021); padecer alguna enfermedad crónico-degenerativa; así como factores biológicos y genéticos (OCU, 2018).



“Desesperanza” (2008) Autor: Vinicio Aguillón  
Pintura al óleo sobre madera

Es importante mencionar que dicho padecimiento se caracteriza por sentimientos asociados a la tristeza, pérdida de interés o de placer, sentimientos de culpa o autoestima baja, alteraciones en lo fisiológico tales como el sueño, el apetito, el descanso, la fatiga y

la falta de concentración, principalmente. La depresión puede ser duradera o recurrente y en su forma más severa existe la posibilidad de conducir a las personas al suicidio (OPS/OMS, 2017).

Es por ello que es de gran relevancia el realizar un monitoreo constante en nuestra salud mental, con la finalidad de prevenir, para ello se propone realizar un trabajo de autocuidado que puede comenzar por no aislarse, mantener el cuidado personal, practicar ejercicio, evitar el consumo de alcohol, buscar a la familia o a alguna persona de confianza para platicar al respecto de lo que está experimentando.

Si nos percatamos que estamos presentando la sintomatología planteada respecto a la depresión, será necesario acudir con un profesional de la salud mental que pueda brindar la atención oportuna a través de un tratamiento psicológico adecuado para atender la situación. Algunos de los tratamientos que han demostrado más eficacia en la atención a la depresión son aquellos que se llevan a cabo desde la Terapia Cognitivo Conductual (Puerta y Padilla, 2011).

Resumiendo lo anterior, la depresión es un padecimiento que requiere atención incluso de manera preventiva, por lo que el cuidado de nuestra persona en términos de recreación, atención a cómo nos hablamos a nosotros mismos e incluso, cómo nos tratamos, favorece el manejo de aquello que puede ser propicio para el desencadenamiento de una crisis depresiva o de algo de mayor gravedad. A su vez, cabe resaltar el papel de la comunidad, es decir, hablar de salud mental y su cuidado, favorece la visibilidad de situaciones que pueden ponernos en riesgo.

En caso de requerir atención no dudes en consultar los siguientes números:

**Atención psicológica a bajo costo:**

- Clínica Universitaria de Salud Integral Fes Iztacala: lunes a viernes de 8 am a 8 pm. Previa cita. Más información al 55 5623 1382.

**Teléfonos de atención de emergencia:**

- Facultad de Psicología. Seis líneas, de lunes a viernes, de 8 a 18 hrs. Servicio de asistencia de primer contacto: 55-5025-0855.
- Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono (SAPTEL) 24 horas del día, servicio gratuito. 55 5259-8121 o 55 5533-5533
- Línea de la Vida: 01 800 911-2000
- Línea 911, ayuda en caso de crisis psicológica de emergencia.
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, 55 4160-5372

## Referencias

- AINEGI, (2022). Presenta INEGI resultados de la primera Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021 [Comunicado de prensa]. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE\\_2021.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf)
- OCU, E. (2018). Depresión: diagnóstico, tratamiento y prevención. Ediciones de la U. <https://www-ebooks7-24-com.pbidi.unam.mx:2443/?il=9390>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Depresión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. (2017). Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>
- Puerta, J. V., & Padilla, D. E. (2011). Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251-257. <https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156315016.pdf>
- Romero-Rodríguez, J., Martínez-Heredia, N., Campos, M. (2021). Influencia de la adicción a internet en el bienestar personal de los estudiantes universitarios. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 21(1), 171-185. doi:10.21134/haaj.v21i1.559

.....

## Autoras:

Mtra. Abril Berenice Macías Torres

Psicología clínica

Fes Iztacala, UNAM: Carrera de Psicología

Semblanza: Profesora de asignatura en la carrera de Psicología en el ámbito clínico, maestra en Psicoterapia Cognitivo Conductual, ex representante del ámbito clínico desde la tradición Conductual, Cognitivo Conductual e Interconductual y supervisora académica de la estrategia "Psicoapoyo Universitario" de CAOPE.

Tel: 55 4058 7431

Correo electrónico: [abril.macias@iztacala.unam.mx](mailto:abril.macias@iztacala.unam.mx)