

LA DEPRESIÓN COMO PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA. UNA MIRADA SOCIAL

Por Alma Leticia Dávalos Servín

La depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida (1), este trastorno se caracteriza por la presencia de tristeza de cierta intensidad o bien, de una duración suficiente que interfiera de manera significativa en la funcionalidad de una persona en su vida diaria y, en ocasiones, por una disminución del interés o del placer despertado por las actividades (2).

Según la edición V del *"Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders"* (DSM-5) se trata de un trastorno del estado de ánimo donde la principal característica es la alteración del humor y de acuerdo con la temporalidad y el origen de sus síntomas tiene una clasificación particular (3).

Todas las personas enfrentan sentimientos de tristeza o decaimiento anímico alguna vez en la vida, esos sentimientos suelen desaparecer en un periodo de tiempo breve, sin embargo, cuando estas emociones sobrepasan en intensidad o se prolongan en tiempo, se trata de un Trastorno Depresivo.

Este trastorno puede manifestarse a través de diversos síntomas entre los que se observan la pérdida significativa de energía; cambios en el apetito; cambios en los hábitos de sueño; ansiedad; disminución de la concentración; signos de indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio (4).

Las causas de la depresión son diversas y es complejo determinar una causa exacta, ya que influyen numerosos factores, puede estar causada tanto por factores biológicos,

genéticos, psicológicos, así como del contexto social de la persona, sin embargo, aquellas personas que han pasado por circunstancias adversas tienen una mayor probabilidad de sufrir depresión.

La depresión en cualquiera de sus manifestaciones cuenta con un estigma social tanto en el micro como en el macrosistema, la persona con depresión debe lidiar con aseveraciones o frases como "Dice que tiene depresión, pero yo simplemente creo que es un flojo y no quiere hacer nada" Maskayano (2015), citando a Vicente (2005), indica que en su investigación realizada en 2005, identificó que las conceptualizaciones como "el miedo al diagnóstico" y "lo que otros pudieran pensar", argumentos vinculados directamente con el estigma, fueron las justificaciones más utilizadas por las personas encuestadas para evitar la solicitud de ayuda al sistema de salud mental (5) Esto es, las personas no se acercan a solicitar atención especializada por la percepción de la enfermedad que tiene su entorno social, situación que ha permitido que el escenario de la depresión se expanda a cifras alertadoras.

El estigma social que permea a este trastorno es una de las principales barreras para identificar, diagnosticar y atender casos de depresión de manera oportuna. Por ejemplo, un estudio de 2007 calculó que pasaron 14 años entre el primer evento depresivo y la búsqueda de atención (6)

La depresión en números

Cada año un número mayor de personas se diagnostican con depresión, existen diversas estadísticas a nivel mundial y nacional que

permiten visualizar la depresión como un problema de salud más serio del que pensamos.

La depresión es el trastorno mental más frecuente a nivel mundial, actualmente se estima que 350 millones de personas en el mundo han sido afectadas por algún tipo de depresión, específicamente en América Latina y el Caribe corresponde al 5% de la población adulta (7). Las tasas muestran una mayor prevalencia de depresión en mujeres. La OPS (Organización Panamericana de la Salud) señala que la depresión es aproximadamente un 50% más frecuente entre las mujeres que entre los hombres. En todo el mundo, más del 10% de las embarazadas y de las mujeres que acaban de dar a luz experimentan depresión (8).

En el mundo, la depresión representa la segunda causa de discapacidad en cuanto a la pérdida de años de vida saludables, tan solo en México, ocupa el primer lugar en causas de discapacidad para las mujeres y el noveno para los hombres (9). La depresión tiene una relación directa con el tema de suicidio debido a que altera significativamente la capacidad para realizar actividades básicas diarias, deteriora el funcionamiento habitual y la calidad de vida de las personas (10).

En México, diversos estudios indican la prevalencia de trastornos mentales que padece la población: entre 2001 y 2022, 9.2% de la población tuvo un trastorno depresivo en la vida y 4.8% en los doce meses previos al momento de realizar el estudio, de acuerdo con información de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (ENEP).

Si bien, el panorama de la salud mental se ha tornado en incremento de afecciones a nivel

mundial en las últimas décadas, especialmente, los últimos 3 años, las estadísticas mostraron un aumento en índices de depresión, en el primer año de la pandemia por COVID-19, la prevalencia mundial de la ansiedad y la depresión aumentó un 25%, según un informe científico publicado por la OMS (Organización Mundial de la Salud) (11).

Salud pública y depresión

Los problemas de salud pública pueden ser definidos como situaciones que afectan negativamente el bienestar de las personas y de la población y puede analizarse desde su magnitud o su letalidad. (12). La depresión, como diversas enfermedades, no se presenta de manera aislada, con frecuencia se presenta con otros problemas de salud como ansiedad, abuso de sustancias, incluso con enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras, a esto se le llama comorbilidad (13), es por ello que la depresión impacta en la salud pública, por su prevalencia, por la comorbilidad que presenta, por ser causa de incapacidad y por todas las variables que se relacionan con la depresión, es que representa un importante problema de salud pública y el abordaje de este tema, como otros relacionados con la salud mental, se ha convertido en uno de los retos más grandes en materia de salud pública.

Determinantes Sociales

Los determinantes sociales de la salud (DSS) son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y

sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana (14).

Cada individuo está inmerso en un contexto social diferente, desde su edad, sexo, estilos de vida, acceso a la educación, empleo, localización geográfica de vivienda, acceso a servicios de salud, condiciones culturales, climáticas, etc, por lo tanto, cada uno de los factores tienen un impacto directo en los procesos personales, así como en la manera en que cada persona vive el proceso de una enfermedad.



Imágen 1. Determinantes sociales

Tomado de: Centro ARARAT, <https://centroararat.org/los-determinantes-sociales-de-la-salud-entendiendo-su-impacto-en-el-bienestar/>

En un ejercicio imaginario, suponga que dos personas tienen la misma tendencia biológica o genética a desarrollar depresión en un momento determinado de sus vidas, los factores sociales en que cada persona está inmersa, tendrá un impacto en su salud, desde el sexo biológico, el género, las condiciones de vida, los hábitos personales, la comunidad en que la persona se desenvuelve,

las condiciones propias de la vivienda, el nivel educativo, los ingresos económicos, el acceso a servicios básicos, el acceso a una alimentación suficiente y sana, las relaciones sociales que entabla al interior de la familia y en sus grupos sociales primarios, la calidad del aire y agua, la accesibilidad a un sistema de salud, así como el contexto sociopolítico nacional, son factores que de manera directa o indirecta, influirán en el desarrollo y/o intensidad de la depresión. Visto de esta manera, se entiende que la persona que presenta alteración en alguna de estas esferas, tendrá mayor tendencia a desarrollar depresión, o en su defecto, presentar síntomas de mayor intensidad.

Entre las principales determinantes sociales en salud, en torno a la depresión, pueden mencionarse:

- Pobreza
- Exposición constante a situaciones estresantes
- Falta de redes de apoyo
- Desempleo
- Consumo de sustancias
- Separación o divorcio
- Inaccesibilidad a servicios de salud
- Cuestiones relacionadas con el género
- Sentimiento de abandono en la etapa adulta mayor
- Procesos de duelo

Reconocer lo social en la atención a la depresión

La atención a la salud en general, ha sido abordada desde dos miradas, la primera de ellas y la más común, desde un *modelo biomédico*, el cual una división de la persona en cuerpo y mente (15), este modelo aborda la enfermedad desde una perspectiva

completamente biológica, limitando la causa de la enfermedad a un aspecto fisio-químico, concibiendo la salud como la ausencia de la enfermedad, por lo tanto, se centra en la atención a la enfermedad, dejando en un segundo plano la prevención en salud.

Por otro lado, tomando en cuenta que el ser humano es un ente integral que está constituido, no solamente por cuerpo y mente, sino que algunos autores han incluido el aspecto espiritual, surge la necesidad de abordar este problema de salud desde otro enfoque, que contemple e integre los factores causales, naturales, ecológicos y sociales en el proceso salud-enfermedad-atención (16).

Una alternativa es el modelo *sociomédico* en salud, el cual, reconoce una doble causalidad de la enfermedad, comprende el aspecto biológico del ser humano, pero considera de importancia los aspectos sociales que le rodean, colocando así de forma integral e interdependiente cada aspecto que compone a la persona, es decir que, dentro de los procesos de atención, reconoce e integra los determinantes sociales en salud (17)

Entonces, entender la depresión como una enfermedad multicausal en la que influyen aspectos tanto fisiológicos, psicológicos como sociales, requiere una atención médica que permita analizar, comprender y atender la enfermedad, desde la interdisciplinaridad, para detectar y prevenir aquellos factores de riesgo que pueden llevar a la persona a complicaciones severas de la enfermedad y para establecer medidas preventivas acorde al contexto actual. De esta manera, para poder integrar una mirada social a la atención a la depresión, es necesario replantear el paradigma biomédico desde la atención en las

instituciones sanitarias, pero también desde las Políticas Públicas, las Normas Oficiales, los Manuales de Atención, las guías de práctica, etc.

Acciones preventivas

Así como los factores sociales negativos impactan en el desarrollo e intensidad de la depresión en las personas, de la misma manera, cuando éstos son positivos, el impacto que tienen es favorecedor tanto para el tratamiento como para la prevención de la depresión, de esta premisa parte la importancia del rol de principales grupos como la familia y amistades.

Algunas acciones preventivas pueden ser:

- Expresar los sentimientos
- Apoyarse en la familia y amistades
- Mantener una actividad física
- Evita la ingesta de alcohol y drogas
- Establecer objetivos
- Mantener una alimentación saludable
- Aprender estrategias de desarrollo de autoestima y relajación
- Evitar la automedicación
- Solicitar ayuda a los profesionales de la salud

Conclusiones

La depresión es un trastorno con gran prevalencia a nivel mundial, representa una de las principales causas de discapacidad catalogado como un problema de impacto en la salud pública, requiere por parte de los estados una planeación estratégica en políticas públicas que satisfaga las necesidades de la población tanto en atención como en medidas de prevención.

Al tratarse de un trastorno relacionado con la salud mental, está permeado de estigmas sociales, mismos que han obstruido su detección y atención en etapas tempranas, para ello, es necesaria una intervención desde nuevos modelos de atención a la salud, como el modelo sociomédico, que perciban a la persona con una mirada integral y transdisciplinaria que, además de la condición biológica, reconozca la importancia del contexto en el que está inmerso el ser humano y de qué manera los factores sociales, como el entorno de la persona, el tipo de relaciones que establece con sus principales grupos y el mismo contexto socio-político-cultural interfieren de una manera directa en la presencia e impacto de este padecimiento en cada grupo poblacional.

Referencias

- (1) Organización Panamericana de Salud (2023, marzo31). Depresión. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/depresion#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20es%20una%20enfermedad%20que%20se%20caracteriza%20por%20una,durante%20al%20menos%20dos%20semanas>.
- (2) Manual Msd Version para profesionales, Por William Corvell, MD, University of Iowa Carver College of Medicine. Última modificación octubre 2022. <https://www.msmanuals.com/es-cl/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/trastornos-depresivos>
- (3) American Psychiatric association. Anxiety Disorders. In Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed. 2013) Disponible en <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.dsm05>
- (4) Organización Panamericana de Salud. Depresión. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/depresion#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20es%20una%20enfermedad%20que%20se%20caracteriza%20por%20una,durante%20al%20menos%20dos%20semanas>.
- (5) Mascayano, F et al, 2015 Estigma hacia los trastornos mentales: características e intervenciones. Salud Mental 2015;38(1):53-58 <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v38n1/v38n1a8.pdf>
- (6) Síntomas depresivos y atención a la depresión. Instituto Nacional de Salud Pública. 12 enero 2023. <https://www.insp.mx/avisos/sintomas-depresivos-y-atencion-a-la-depresion>
- (7) Organización Panamericana de la Salud. Día Mundial de la salud mental. La depresión es el trastorno más grande del mundo Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=7305:2012-dia-mundial-salud-mental-depresion-trastorno-mental-mas-frecuente&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
- (8) Organización Panamericana de Salud (2023, marzo31). Depresión. <https://www.paho.org/es/temas/depresion#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20es%20una%20enfermedad%20que%20se%20caracteriza%20por%20una,durante%20al%20menos%20dos%20semanas>.
- (9) López, S. (2023, enero, 16). La depresión es la segunda causa de discapacidad en el mundo. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/la-depresion-es-la-segunda-causa-de-discapacidad-en-el-mundo/>
- (10) Tarazona, L, 2021. La depresión en tiempos de covid-19: análisis del impacto de la pandemia en grupos vulnerables. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/359/3592531006/3592531006.pdf>
- (11) Organización Panamericana de la Salud. 2022. La pandemia por Covid-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion->

