

# Servicio de Salud destaca la importancia de reconocer y tratar la temida depresión

Especialista entregó recomendaciones tanto para el eventual paciente como para su entorno, ya que es vital que la familia esté atenta a los síntomas de esta patología para acceder a atención oportuna.

Crónica  
 cronica@lidersanantonio.cl

Ayer se conmemoró el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, una fecha promovida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para generar conciencia sobre este trastorno de salud mental que puede provocar discapacidad y afecta a personas de todas las edades, géneros y niveles socioeconómicos.

El psicólogo Francisco Muñoz, jefe del subdepartamento de Salud Mental del Servicio de Salud Valparaíso-San Antonio (Ssvsa), explicó que la depresión es una enfermedad que impacta directamente en el ánimo, la energía y las relaciones interpersonales.

## SÍNTOMAS

Según señaló, "para sospechar de una depresión debemos comprender e identificar sus síntomas más frecuentes: tristeza persistente, irritabilidad en las relaciones interpersonales, sentimientos de inutilidad y de culpa, apatía y falta de interés en disfrutar, pérdida de energía fisi-



**Si piensas que tienes depresión, tienes que acercarte pronto a una persona de confianza y contarle lo que estás pasando",**

Francisco Muñoz, psicólogo Ssvsa

ca y mental, baja autoestima y poca valoración de sus potenciales, trastornos del sueño o de la alimentación, y dificultades para concentrarse en las tareas cotidianas".

Muñoz recomendó buscar ayuda en caso de presentar estos signos. "Si piensas que tienes depresión, tienes que acercarte pronto a una persona de confianza y contarle lo que estás pasando. También puedes buscar ayuda en tu centro de salud más cercano", indicó.

Agregó que los profesionales del equipo de salud realizarán evaluacio-



LA DEPRESIÓN ESTÁ CUBIERTA COMO UN PROBLEMA DE SALUD GES, LO QUE ASEGURA ACCESO A ATENCIÓN.

# 13

de enero se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión.

nes para confirmar el diagnóstico y, de ser necesario, ofrecerán un tratamiento integral que incluye asistencia de trabajadores sociales, psicólogos y médicos.

Resaltó que el Ssvsa trabaja constantemente para abordar la depresión desde

una perspectiva integral. "Como red de salud mental del Ssvsa nos dedicamos diariamente a promover acciones para educar a las personas sobre la importancia de prevenir la depresión, fomentar la búsqueda de ayuda de profesionales y de personas con experien-

cia vivida de superación de la depresión, y disminuir el estigma asociado, comprendiendo la enfermedad y su impacto en el humor, la energía y el ánimo".

Destacó la importancia de incorporar pequeños gestos cotidianos como parte de la lucha contra la depresión. "Podemos luchar contra la depresión con un saludo afectuoso, con un gesto amable, con un minuto de escuchar a un cercano o a alguien que estoy conociendo, disfrutando de un paseo por el borde del mar o también en una festividad. También trabajando por uno mismo, haciendo ejercicios, meditando, y también generando apoyos mutuos con los demás", aconsejó.

En casos graves, subrayó la relevancia de los medicamentos y del apoyo especializado, afirmando que "junto con esto, es importante acceder a los medicamentos si es necesario, que ayudan a superar los episodios depresivos más graves, que pueden requerir de una atención por un médico psiquiatra e incluso la hospitalización".