

Fecha: 21-01-2026
 Medio: El Ovallino
 Supl.: El Ovallino
 Tipo: Noticia general
 Título: Depresión: el rol del entorno y las señales de alarma que no deben ser minimizadas

Pág.: 8
 Cm2: 238,0
 VPE: \$ 273.017

Tiraje: 1.500
 Lectoría: 4.500
 Favorabilidad: ☐ No Definida

EQUIPO EL OVALINO
 O valle

HAY VARIAS ALTERNATIVAS PARA TRATARLA

Depresión: el rol del entorno y las señales de alarma que no deben ser minimizadas

Tras la conmemoración del Día Mundial de la Depresión, Ana María Contreras, jefa de unidad de psiquiatría de enlace, medicina psicosomática y psicología de la salud del hospital de Ovalle, explicó que "la depresión no es sólo estar triste ni una debilidad personal, es una enfermedad médica que afecta al cerebro y al cuerpo, alterando el ánimo, la energía, el pensamiento y la capacidad de funcionar en la vida diaria".

Este trastorno de salud mental es una enfermedad tratable que afecta a personas de todas las edades, y puede durar semanas, meses o años si no se trata adecuadamente.

UNA ENFERMEDAD TRANSVERSAL

Existen síntomas claves que no se deben ignorar, como la tristeza persistente, pérdida de interés en actividades habituales, alteraciones del sueño, del apetito, fatiga constante, dificultades de concentración, sentimientos de culpa e incluso pensamientos de



CEDIDA

La familia y entorno cercano del paciente cumplen una labor fundamental en su recuperación.

Este trastorno de salud mental es una enfermedad tratable que afecta a personas de todas las edades. Puede durar semanas, meses o años si no se trata adecuadamente.

muerte o suicidio.

Esta no se manifiesta igual en todas las etapas de la vida. En adolescentes puede presentarse como irritabilidad, en adultos afectar el rendimiento laboral y las relaciones y en personas mayores expresarse mediante síntomas físicos o problemas de memoria. "La depresión se adapta al momento

vital de cada persona, pero siempre genera un sufrimiento significativo que no debe ser minimizado", señaló la especialista.

Respecto al tratamiento, la psiquiatra destacó que existen alternativas eficaces y personalizadas, como la psicoterapia, el uso de medicamentos antidepresivos, cambios en el estilo de vida y actividad física regular, o la combinación de estos abordajes, con tasas de mejoría que alcanzan entre un 70 y 80% de los pacientes.

La familia y el entorno cercano cumplen un papel fundamental en la recuperación, entregando contención y apoyo al tratamiento, aunque sin reemplazar la atención profesional.