

La enfermedad que cada día devora más víctimas: la depresión

Dr. Franco Lotito Catino
Conferencista, escritor e investigador (PUC)

ilado y la iceos en el iante rano ia de es de regla ia en PAES país, egios resar ando algo SAE es de rse la oajar. ta de iteria esos ia de afios tidad encia abajo ticos en la recer

Por si alguien aun no lo sabe, de acuerdo con datos suministrados en agosto de 2025 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión y la ansiedad representan "un trastorno en salud mental muy común y dos de las principales causas de discapacidad global", ya que en su conjunto afectarían a casi setecientos millones de seres humanos en todo el mundo, siendo trastornos que, luego de la epidemia de Covid-19, tuvieron un aumento de un 25%, afectando más a mujeres y adolescentes.

Desglosadas las cifras, a escala mundial más de 330 millones de personas sufren de depresión y alrededor de 359 millones sufren de ansiedad crónica, estimándose que un total de 700.000 personas optan cada año por quitarse la vida, siendo el suicidio la tercera causa de muerte en el grupo etario de 15 a 19 años.

Si las cifras de la OMS son correctas, eso significa que alrededor del 8,4% de la población mundial –sin importar sexo o edad– está expuesta a sufrir una crisis depresiva o de ansiedad que requerirá de ayuda médica y psicológica. Esto convierte a la depresión y a la ansiedad en dos de los principales problemas en salud mental, condición que puede afectar a cualquier persona, especialmente, si

se toma en cuenta otro dato importante: aquellos individuos que han sufrido abusos, pérdidas graves u otros eventos estresantes, tienen más probabilidades de sufrir de depresión.

En este sentido, son muchas las personas que se quejan de sentirse deprimidas, con síntomas tales como: trastornos del sueño –insomnio, despertar muy temprano en la mañana y no poder volver a dormirse–, pérdida del apetito, disminución del deseo sexual, fatiga y cansancio crónico, incapacidad para poder realizar sus tareas habituales, no poder concentrarse en el trabajo, etc.

De acuerdo con algunos estudios, el auge de la depresión en la segunda mitad del siglo XX se debió, entre otras razones, al alto nivel de competencia entre los integrantes de las sociedades occidentales, en tanto que en los países industrializados, la depresión se ha convertido en motivo de consultas médicas y de visitas a especialistas en casi el 50% de los casos.

Ahora bien, cuando se hace un intento por escarbar y profundizar un poco más en relación con la pregunta a qué se debe el aumento de la depresión en nuestra sociedad, la respuesta, es que este trastorno se debería a "una interacción compleja de factores sociales, culturales, psicológicos y tecnológicos", a los cuales hay que sumar: (a) el estrés –generado



tanto por dificultades de tipo económico como así también en el ámbito laboral–, (b) la falta de redes de apoyo familiar y psicológico, (c) el aumento del aislamiento social que está siendo exacerbado cada día más por la tecnología, todo lo cual, se amplifica por el tipo de cultura occidental que no valida a la tristeza como un síntoma a tener en cuenta, y que ve en la depresión, en el estrés y en la ansiedad "signos de debilidad personal", lo cual, por cierto, resulta ser una soberana tontería.

Al analizar con mayor detención algunos de los factores causantes de la depresión, surge, hoy en día, uno con mucha fuerza, a saber, el incremento de la dependencia tecnológica y el uso de las redes sociales, condición que puede conducir a las personas a "la soledad y a la desconexión real, a pesar de estar hiperconectadas virtualmente", afectando de manera especial a personas jóvenes.