

## CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: editor@elpinguino.com

### LA LUCHA MUNDIAL CONTRA LA DEPRESIÓN

#### Señor Director:

La depresión es una enfermedad mental que afecta a millones de personas en el mundo. En 2024, en Chile 920 mil personas presentaban síntomas depresivos. Se trata de una enfermedad que no discrimina entre clases sociales, edades, géneros o antecedentes familiares. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 300 millones de personas en el mundo padecen depresión, y el 50% de ellas no están diagnosticadas, por lo que no reciben tratamiento. La prevalencia es mayor en mujeres, quienes la sufren el doble que los hombres.

Las enfermedades mentales en nuestro país ocuparon el primer lugar el año 2023 como causa de licencias médicas. En cuanto a la depresión esta además es causa importante asociada al suicidio, pues según datos de la OMS, 800.000 personas se suicidan por esta condición.

Aunque no existe una causa única, hay diversos factores de riesgo que pueden contribuir a su desarrollo: factores genéticos (historia familiar), biológicos (desbalances hormonales y alteraciones de neurotransmisores), psicológicos (traumas, abusos o eventos depresivos en la infancia) y sociales (problemas económicos, aislamiento, conflictos, adicciones o enfermedades crónicas).

La depresión puede generarse a cualquier edad, aunque su aparición promedio ocurre alrededor de los 30 años. Existen diversos tipos, como el trastorno depresivo mayor, la depresión posparto y el trastorno afectivo estacional. Sus síntomas incluyen tristeza persistente, pérdida de interés en actividades placenteras (anhedonia), cambios de peso, trastornos del sueño (insomnio o hipersomnia), fatiga, culpa excesiva y, en casos graves, pensamientos de muerte o suicidio.

Esta enfermedad impacta profundamente la vida social, laboral y personal de quien la padece, pero una vez diagnosticada, puede tratarse mediante psicoterapia y farmacoterapia. La psicoterapia brinda herramientas para fortalecer la confianza, el apoyo emocional y las estrategias de autoayuda. Por su parte, los medicamentos regulan los neurotransmisores, siendo su uso personalizado según las características del paciente.

La depresión es una enfermedad médica, no una simple falta de ánimo, y requiere atención adecuada. Comprenderla es esencial tanto para quienes la padecen como para sus familias.

**Juan Videla,**  
Académico de la Facultad  
de Enfermería  
Universidad Andrés Bello