



La *depresión*, eje  
del **Día Mundial** de la **Salud** de 2017

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) CENTRARÁ EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD EN LA DEPRESIÓN.  
LAS PERSONAS CON DIABETES TIENEN UNA MAYOR TENDENCIA A SUFRIR ESTE PROBLEMA.

**La depresión provoca angustia mental y afecta a la capacidad de las personas para llevar a cabo incluso las tareas cotidianas más simples**

El Día Mundial de la Salud, que se celebra el 7 de abril de cada año para conmemorar el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud, ofrece una oportunidad única para movilizar la acción en torno a un tema de salud específico que preocupe a las personas de todo el mundo. Este año, el tema de la campaña para el Día Mundial de la Salud de 2017 es la depresión. El eslogan: *Hablemos de la depresión*.

**La relación entre diabetes y depresión ha sido estudiada desde hace mucho tiempo. Y es que el debut y un mal control de la glucosa, y las complicaciones derivadas, pueden ser causas de depresión en las personas con diabetes.**

La depresión afecta a personas de todas las edades y condiciones sociales y de todos los países. Provoca angustia mental y afecta a la capacidad de las personas para llevar a cabo incluso las tareas cotidianas más simples, lo que tiene en ocasiones efectos nefastos sobre las relaciones con la familia y los amigos, y sobre la capacidad de ganarse la vida. En el peor de los casos, la depresión puede provocar el suicidio, que actualmente es la segunda causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años de edad.

Sin embargo, la depresión se puede prevenir y tratar. Una mejor comprensión de qué es la depresión y de cómo puede prevenirse y tratarse, contribuirá a reducir la estigmatización asociada a la enfermedad y conllevará un aumento del número de personas que piden ayuda.

**Mensajes generales**

Los mensajes generales que se trasladarán durante esta jornada son los siguientes:

- La depresión es un trastorno mental común que afecta a personas de todas las edades y condiciones sociales y de todos los países.
- El riesgo de padecer depresión se ve agravado por la pobreza, el desempleo, acontecimientos vitales como la muerte de un ser querido o la ruptura de una relación, la enfermedad física y los problemas provocados por el alcohol y las drogas.
- La depresión provoca angustia mental y puede afectar a la capacidad de las personas para llevar a cabo incluso las tareas cotidianas más simples, lo que tiene en ocasiones efectos nefastos sobre las relaciones con los familiares y los amigos.





**El debut y un mal control de la glucosa, y las complicaciones derivadas, pueden ser causas de depresión en las personas con diabetes**

### **Con diabetes y 'depre': un círculo vicioso**

Para no caer en la depresión, son muy importantes la educación en diabetes, la buena gestión de la enfermedad, y un prisma positivo.

**Las personas con diabetes tienen tres veces más probabilidades de sufrir una depresión. Esa propensión es común a otras enfermedades crónicas. Una depresión afecta al bienestar de la persona y también a su habilidad y motivación para la autogestión de la diabetes. La depresión es el problema de índole psiquiátrica más habitual en el colectivo de personas con diabetes.**

Los pacientes con diabetes que además sufran de depresión, tienen un mayor riesgo de sufrir un episodio de *burnout* diabético, es decir, de resultar *quemados* en términos mentales y emocionales. Esos episodios se traducen en efectos adversos en la salud y pueden provocar complicaciones relacionadas, o no, con la diabetes.

**Para muchas personas con diabetes, la gestión de una enfermedad crónica que además presenta riesgos de complicaciones, puede ser una carga difícil de controlar. Esa sensación sobre todo se manifiesta en el momento del debut.**

- Una depresión no tratada puede impedir que la persona afectada trabaje y participe en la vida familiar y comunitaria.
- En el peor de los casos, la depresión puede provocar el suicidio.
- La depresión se puede prevenir y tratar de manera eficaz. El tratamiento suele consistir en terapia de conversación, medicación antidepresiva o una combinación de ambos métodos.
- La superación de la estigmatización que suele acompañar a la depresión contribuirá a que un número mayor de personas reciba ayuda.
- Hablar con una persona de su confianza puede ser un primer paso para curarse.

### **Para no caer en la depresión, son muy importantes la educación en diabetes, la buena gestión de la enfermedad y un prisma positivo**

En algunos casos, cuesta asumir todas las nuevas rutinas, hábitos y limitaciones que la enfermedad impone. Los pacientes se pueden sentir sobrepasados y desmotivados. Por ello, la actitud personal, optimista y de resistencia, es tan importante. Para no caer en la depresión, son muy importantes la educación en diabetes, la buena gestión de la enfermedad y ese prisma positivo. Diabetes y felicidad nunca deben estar reñidas.

**La combinación de diabetes y depresión debe evitarse. Y, si ocurre, hay que conseguir tratamiento enseguida, porque ambos problemas tejen un círculo vicioso. La depresión (letargia, falta de motivación, cambios de humor, debilidad y poca determinación) lleva a un deterioro de la vida social, a una falta de ejercicio físico y a un empeoramiento del estilo de vida. La adherencia al tratamiento también se resiente. Todos ellos son factores que, a su vez, contribuyen a alimentar la depresión y a empobrecer el cuidado de la diabetes. Y vuelta a empezar.**

La depresión puede afectar la capacidad de un paciente de lidiar de forma efectiva con su diabetes. Los niveles de glucosa en sangre se pueden descontrolar con mucha facilidad.

Los investigadores han averiguado que las personas que padecen tanto diabetes como depresión, tienen unos controles metabólicos y glucémicos más pobres. Y esos controles tan deficientes, pueden intensificar los síntomas de depresión.



Por otro lado, se ha descubierto que los antidepresivos tienen efectos hipoglucémicos, lo que dificulta el autocuidado.

### **Cómo combatir la depresión**

La OMS da algunas pautas para combatir la depresión:

- Habla de tus sentimientos con alguien de tu confianza. La mayoría de las personas se sienten mejor tras hablar con alguien que se preocupa por ellas.
- Solicita ayuda profesional. Hablar con un profesional sanitario local o con tu médico de cabecera es un buen punto de partida.
- Recuerda que puedes sentirte mejor si recibes la ayuda adecuada.
- Sigue realizando las actividades que te gustaba hacer cuando te encontrabas bien.
- No te aisles. No te metas dentro de una burbuja. Mantén el contacto con familiares y amigos.
- Haz ejercicio de forma regular, aunque se trate de un pequeño paseo.
- Mantén hábitos regulares de alimentación y sueño. Lleva una dieta saludable y duerme ocho horas al día.
- Acepta que puedes tener depresión y ajusta tus expectativas a la espera de que, con ayuda, recuperes al ánimo y dejes de estar con esta enfermedad. Tal vez no puedas llevar a cabo todo lo que solías hacer.
- Evita o limita la ingesta de alcohol, y ni se te ocurra consumir drogas ilícitas, ya que estos productos pueden empeorar la depresión.

Desde la OMS recomiendan el visionado de un vídeo en Youtube (<https://youtu.be/XiCrniLQGYc>), realizado con animación, para entender el mecanismo de la enfermedad. A la izquierda, algunos de los fotogramas del mencionado corto de animación. ●