

Día Mundial de la Salud Mental: la importancia del diagnóstico y tratamiento oportuno

- *La depresión es el trastorno mental que más afecta a la población y es, además, una de las principales causas de discapacidad en el mundo.¹*
- *Janssen se une a la celebración del **Día Mundial de la Salud Mental** para concientizar y hablar abiertamente sobre la salud mental y el trabajo colectivo e individual que debe hacerse para garantizar que las personas con depresión tengan acceso a un tratamiento oportuno y una atención adecuada y accesible.*

La depresión es una enfermedad crónica y recurrente que afecta a unos 300 millones de personas en todo el mundo, incluido alrededor del 5% de todos los adultos, según datos de la Organización Panamericana de la Salud y un informe de la Comisión de la Asociación Mundial de Psiquiatría².

La comisión describe la depresión como “una de las principales causas de sufrimiento evitable y mortalidad prematura en el mundo” y la etiqueta como una crisis de salud global desatendida. Aunque es una enfermedad tratable, seis de cada diez personas que la padecen en América Latina y el Caribe, no buscan o no reciben el tratamiento que necesitan.³

El impacto social, emocional y económico⁴ de pacientes con depresión pueden afectar el desarrollo de una vida plena, ya que es la causa principal de discapacidad en todo el mundo⁵.

¹ Organización Panamericana de la Salud. (2012). Día Mundial de la Salud Mental: la depresión es el trastorno mental más frecuente. Disponible en:

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=7305:2012-dia-mundial-salud-mental-depresion-trastorno-mental-mas-frecuente&Itemid=1926&lang=es#gsc.tab=0

² Organización Panamericana de la Salud. (2012). Día Mundial de la Salud Mental: la depresión es el trastorno mental más frecuente. Disponible en:

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=7305:2012-dia-mundial-salud-mental-depresion-trastorno-mental-mas-frecuente&Itemid=1926&lang=es#gsc.tab=0

³ Organización Panamericana de la Salud. (2012). Día Mundial de la Salud Mental: la depresión es el trastorno mental más frecuente. Disponible en:

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=7305:2012-dia-mundial-salud-mental-depresion-trastorno-mental-mas-frecuente&Itemid=1926&lang=es#gsc.tab=0

⁴ WHO, Mental disorders, 9 Abril 2018, Disponible en: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

⁵ Depresión. Disponible en: [PAHO/WHO | World Mental Health Day: Depression, the Most Common Mental Disorder](#)

También es responsable del bajo rendimiento en espacios como el estudio o el trabajo, generando una carga económica por la falta de productividad de quien la padece. En casos más avanzados, la depresión puede llevar al suicidio. Se estima que, anualmente, se producen 800 mil casos de suicidio a nivel mundial⁶ de los cuales 63,000 son cometidos en América.

Debido a lo anterior, nos unimos al **Día Mundial de la Salud Mental**, como una fecha para crear conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar esfuerzos para hablar abiertamente de las condiciones mentales, y el trabajo colectivo e individual que debe hacerse para garantizar que las personas con depresión tengan acceso a un tratamiento oportuno y una atención adecuada y accesible.

La salud mental es un componente esencial de nuestra salud, definida por la Organización Mundial de la Salud, OMS, como “un estado de bienestar en el que una persona puede lograr la realización personal, hacer frente a las tensiones normales de la vida, realizar un trabajo productivo y contribuir a su comunidad”. En este sentido positivo, la salud mental es la base del bienestar del individuo y del buen funcionamiento de una comunidad.⁷

En el cuidado de la salud mental es importante aprender a identificar signos de alarma que indiquen posibles afectaciones mentales y que pueden confundirse con síntomas como la tristeza, agitación, inquietud, irritabilidad e ira; volverse retraído o aislado, fatiga y falta de energía, sentimientos de desesperanza, indefensión, inutilidad, culpa, y odio a sí mismo.⁸ También, puede presentarse la pérdida de interés o placer en actividades que alguna vez se disfrutaron, cambio súbito en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso, pensamientos de muerte o suicidio, dificultad para concentrarse, dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño.⁹

Del mismo modo, algunos síntomas somáticos, como el dolor de espalda, muscular, abdominal y articular, son también comunes. La presencia de cada uno de estos síntomas es suficiente para afectar la vida funcional del paciente en su totalidad.¹⁰ Cuando, al menos, 5 de los 8 síntomas que componen los criterios para evaluar la depresión son experimentados intensamente y de forma constante por al menos dos semanas, siendo al menos 1 de ellos un síntoma de ánimo deprimido o la pérdida de interés y placer en las actividades que antes disfrutaba, se debe pedir ayuda.¹¹

⁶ Suicidio. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

⁷ WHO, Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

⁸ American Psychiatric Association. (2018). DSM-5. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. Disponible en: <https://www.bibliopsi.org/docs/guia/DSM%20V.pdf>

⁹ American Psychiatric Association. (2018). DSM-5. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. Disponible en: <https://www.bibliopsi.org/docs/guia/DSM%20V.pdf>

¹⁰ Salud mental. (2015). Síntomas residuales de la depresión: terapias coadyuvantes. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/582/58238799010.pdf>

¹¹ American Psychiatric Association. (2018). DSM-5. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. Disponible en: <https://www.bibliopsi.org/docs/guia/DSM%20V.pdf>

Asimismo, las personas que ya han sido diagnosticadas con **Trastorno Depresivo Mayor (TDM)**, deben estar atentas a los Síntomas Residuales de la Depresión (SRD)¹² que, aunque pueden cursar en la historia natural de la enfermedad, también pueden asociarse como producto de la falta de abordajes terapéuticos más específicos para cada tipo de depresión y personalizados para cada paciente. Prueba de lo anterior es que 1 de cada 3 casos de depresión no responden a dos tratamientos o más según las indicaciones proveídas por un profesional de salud, a estos casos se le conoce como Depresión Resistente al Tratamiento (DRT).¹³ Ante esta reconocida variabilidad clínica existe un área de oportunidad en torno a la orientación terapéutica según criterios riesgo-beneficio frente a cada paciente maximizando la efectividad y la adherencia al tratamiento.

En la actualidad existen tratamientos farmacológicos y psicológicos que son eficaces para abordar la depresión, aunque se estima que más de la mitad de las personas afectadas en el mundo no los reciben. En ocasiones, por la influencia del estigma generado por los trastornos mentales o por una inexacta valoración o un diagnóstico erróneo.¹⁴

De acuerdo con el informe de la Comisión de la Asociación Mundial de Psiquiatría, aproximadamente, la mitad de las personas que sufren de depresión en países de altos ingresos no son diagnosticadas ni tratadas, un número que aumenta hasta el 90% de las personas con depresión que viven en países de bajos y medianos ingresos.¹⁵

El diagnóstico oportuno, el apoyo psicosocial, el seguimiento médico continuo, y el tratamiento temprano y adecuado a los pacientes con depresión que han tenido una idea o comportamiento suicida son fundamentales para manejar esta condición.

¹² Salud mental. (2015). Síntomas residuales de la depresión: terapias coadyuvantes. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/582/58238799010.pdf>

¹³ Shelton RC, Osuntokun O, Heinloth AN, Corya SA. Therapeutic options for treatment-resistant depression. *CNS Drugs*. 2010;24(2):131-61.

¹⁴ iFightDepression – European alliance against depression, “Psychological treatment”, iFightDepression. <https://ifightdepression.com/e...> (Último acceso: octubre de 2021).

¹⁵ The Lancet. (2022). Time for united action on depression: a Lancet–World Psychiatric Association Commission. Disponible en: <https://www.thelancet.com/commissions/united-action-on-depression>