

## Cinco mitos importantes de la depresión

*Al tratarse de una enfermedad que puede afectar a cualquier persona es importante desmitificar las creencias que existen alrededor de ella.<sup>1</sup>*

La depresión es un trastorno de la mente que provoca tanto un sentimiento constante de tristeza, así como también la pérdida de interés por realizar actividades de la vida cotidiana<sup>2</sup>. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta enfermedad suele ser distinta a los cambios habituales de estado de ánimo y de las respuestas emocionales de un ser humano frente a los problemas de la vida diaria.<sup>3</sup>



¿Te gustaría conocer cuáles son los principales mitos sobre la depresión? ¡Adelante, sigue leyendo!

### **Mito #1- La depresión no es algo real sino una reacción emocional negativa<sup>4</sup>**

¡No es cierto! La depresión es una enfermedad mental que implica una variedad de síntomas en el paciente, tales como; tristeza, ansiedad, inquietud, ganas de llorar y desesperanza. También, síntomas cognitivos, como los problemas de memoria y concentración, y aquellos que son somáticos e implican una pérdida o aumento de peso, trastornos del sueño, dolores de cabeza o espalda y sensación de inutilidad, entre otros.<sup>2,5</sup>

Uno de los síntomas más importantes de detectar y que no se debe pasar por alto son los pensamientos frecuentes acerca de la muerte y el suicidio.<sup>2</sup>

### **Mito #2 - Sólo las personas débiles o con falta de voluntad padecen depresión<sup>4</sup>**

¡Falso! Lo cierto es que las personas con depresión no ponen de su parte no porque no lo deseen sino porque el padecimiento se los impide. Este mito suele afectar más al individuo haciéndolo sentirse culpable por no poder afrontar la situación y provocando que no hable del problema; sin embargo, es importante alentarlos a buscar la ayuda pertinente.<sup>4</sup>

### **Mito #3 - La depresión no requiere tratamiento ni atención médica<sup>4</sup>**

¡Nada más alejado! La depresión no afecta de igual manera a cada persona que la padece, ni es la misma para todos. Por eso, el profesional médico tendrá que evaluar la situación en cada caso para establecer la gravedad. Pero esta enfermedad necesita de atención médica y, en la mayoría de los casos, de tratamiento, basado en la psicoeducación, psicoterapia y tratamiento farmacológico.<sup>4</sup>

### **Mito #4 - Es una enfermedad que dura para toda la vida y no se puede tratar<sup>4</sup>**



¡Por el contrario! La depresión se puede tratar y no tiene por qué durar para toda la vida. Además, no impacta de igual modo a todos. Por ejemplo, las mujeres son más propensas a padecerla.<sup>1</sup> Asimismo, si esta enfermedad se diagnostica y se trata adecuadamente, puede llegar a curarse.<sup>4</sup>

Este trastorno emocional necesita de atención médica y en la mayoría de los casos, también de tratamiento farmacológico, el cual puede variar entre personas; sin embargo, algunas opciones son aplicar cambios en el estilo de vida, llevar una terapia psicológica o psiquiátrica y la medicación.<sup>3</sup>

### **Mito #5 - La depresión es un estado normal de la tercera edad<sup>4</sup>**

¡Incorrecto! Todas las personas pueden sufrir un cuadro depresivo en cualquier momento de su vida.<sup>4</sup> Lo que sí sucede es que los adultos mayores no suelen aceptar fácilmente que tienen sentimientos de tristeza o los síntomas propios de la enfermedad, a veces, son menos evidentes. Al mismo tiempo, son más propensos a padecer otros trastornos médicos, que pueden contribuir al desarrollo de la depresión.<sup>1</sup>



Debido a que la enfermedad afecta la calidad de vida de quienes la sufren, es importante que se le brinde atención inmediata y que tanto el paciente como quienes le rodean, comprendan de qué trata el trastorno.<sup>2</sup>

La salud mental y su cuidado es tan importante como con cualquier otra enfermedad, si tienes un familiar que muestre señales de depresión o te sientes en esa situación recuerda que siempre es clave visitar a un especialista y pedir ayuda.

### Referencias:

1. National Institute of Mental Health. "Depresión". (Revisada en 2021). [ Consultado el 22 de septiembre del 2023]., Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-sp/index.shtml>
2. Mayo Clinic. "Depresión (trastorno depresivo mayor)". (04 octubre del 2022)., [Consultado el 22 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). "Depresión". (31 de marzo del 2023)., [Consultado el 22 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
4. Rethinkdepression. "9 mitos sobre la depresión que no deberías creer". (18/11/2020). [Consultado el 22 de septiembre del 2023]., Disponible en: <http://www.rethinkdepression.es/9-mitos-sobre-la-depresion-que-no-deberias-creer/>
5. Cleveland Clinic. "Chronic Illness and Depression". [Consultado el 22 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9288-chronic-illness-and-depression>

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de PFIZER S.A.S la información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. © Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados - Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1014