

P. ROGELITO,
SERVIDOR FIEL
HASTA EL FINAL

Desde la fe

NO. 1323
7 DE AGOSTO DE 2022



TEMA DE PORTADA

DEPRESIÓN, EL MAL DEL SIGLO

LA DEPRESIÓN ES UN GRAVE PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA,
PERO CON LA AYUDA DE LA FE Y LA CIENCIA SE PUEDE SUPERAR.



desdelafemx



desdelafe.official



desdelafe



DesdelaFeOficial

SEMANARIO CATÓLICO DE FORMACIÓN E INFORMACIÓN

PRECIO SUGERIDO

\$15.00

Una espiral de destrucción



15 de cada **100** mexicanos padecen esta enfermedad; adolescentes y personas adultas mayores, entre los más susceptibles.

Por ***P. Jorge Luis Pancich***

@desdelafe mx

Uno de los obstáculos más grandes para la salud mental es el estigma que aún rodea a las enfermedades psiquiátricas. Las personas que las enfrentan no sólo deben lidiar con el padecimiento, sino también con la marginación social, económica y laboral; eso sin considerar que muchas no cuentan ni siquiera con el apoyo de su familia.

Lamentablemente, aún hay personas que, por desconocimiento, creen que los padecimientos mentales son males menores o que pueden curarse con sólo desearlo, con “echarle ganas”. Sin embargo, esa frase tan usada, es a menudo una fuente más de estrés y frustración para muchos enfermos.

La depresión -que es la primera causa de incapacidad en el mundo, según la OMS- no es un padecimiento que afecte a personas de un solo rango de edad, ni clase socio-económica; tampoco algo que se experimente sólo durante cierta etapa de la vida; se puede experimentar depresión recurrente durante diversos momentos, e incluso, puede convertirse en un padecimiento crónico.

A pesar de las alarmantes cifras sobre depresión que se registran en el país, los recursos asignados por el Estado para atender problemas de salud mental representan una ínfima parte del presupuesto destinado al rubro total de salud por la federación.

*Brindó sus servicios como sacerdote y psicólogo en la Parroquia de San Antonio de Padua de las Huertas, en la colonia Tlaxpana, CDMX. Falleció en 2021.

¿Qué es la depresión?

Por **Vladimir Alcántara**

@desdelafe 

LA DEPRESIÓN ES UNO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD más fuertes a nivel global; en nuestro país, de acuerdo con estudios realizados por la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, 15 de cada 100 habitantes padecen este trastorno caracterizado por sentimientos permanentes de tristeza, desesperación, pérdida de energía y dificultad para conducirse con normalidad en la vida cotidiana.

Úrsula Castillo, especialista en el tema y colaboradora de Cenyeliztli A.C., señala que esta enfermedad se desarrolla por una combinación de factores neurobiológicos y ambientales; “los primeros -explica-, tienen que ver con una insuficiencia del cerebro para segregar neurotransmisores (como serotonina o dopamina) que ayudan a la persona a mantener una actitud de ánimo; mientras que los ambientales son a nivel psicológico, e inclinan a la persona hacia pensamientos negativos”.

La especialista refiere que las cifras de la UNAM son alarmantes, más aún si se considera que éstas pueden ser mayores, debido a que una gran cantidad de personas ignoran que la padecen. “Y es que hay personas que pueden llevar hasta 15 años sin saber que tienen el trastorno; simplemente viven con la sintomatología depresiva; intentan ser lo más funcionales que pueden, conteniendo la tristeza, la desesperación y otros malestares. Lo normalizan, por decirlo así”.

Pero la enfermedad llega a hacer crisis en algún momento, afectando la funcionalidad de la persona en las esferas: laboral, familiar, social. “Es entonces que llega a hacer ruido en quien padece el trastorno, o bien en sus familiares. Lo que sigue es acudir con un especialista, a fin de que determine si necesita un tratamiento de psicoterapia, o bien si es necesario el uso de medicamentos psiquiátricos”.

LO AFECTA TODO

Hay muchos factores que a todos nos pueden poner tristes, que afectan nuestro estado de ánimo, pero sólo de forma pasajera. Sin embargo, esto no sucede con quien padece depresión, pues se trata de una enfermedad que, conforme pasa el tiempo, hace sentir peor a las personas, y los síntomas van siempre en aumento.

Además, la depresión afecta de diversas maneras la vida de quien la padece, pues está ligada a otros trastornos, como la ansiedad o el consumo de sustancias adictivas, y se ve agudizada por factores externos como el desempleo, la falta de recursos económicos o la pobreza.

También es el principal padecimiento en pacientes que tienen enfermedades

crónico-degenerativas como el cáncer o la diabetes; causa problemas en el ambiente laboral o escolar, en las relaciones de pareja y familiares.

Por si fuera poco, la depresión se asocia con una deficiencia en el desarrollo o la crianza. Esto trae como consecuencia perturbaciones en los hijos, quienes, como adolescentes, tienen problemas de actitud, enojo y ansiedad.

Es un padecimiento que no se limita a un solo miembro de la familia; es muy probable que personas cercanas al enfermo también lo padezcan.

Y en un grado más avanzado, la peor consecuencia de la depresión es el suicidio.



SECTORES MÁS SUSCEPTIBLES A LA DEPRESIÓN PERSONAS ENTRE 12 Y 22 AÑOS



Pueden sufrir cuadros depresivos por cambios hormonales.

ADULTOS MAYORES



Debido a la reducción de su productividad y a las enfermedades físicas.



Suelen abandonar sus tratamientos médicos y dejan de comer.



¿A QUIÉN LE HAGO CASO?

Si alguien cree padecer depresión, lo primero es preguntar y pedir ayuda, tal como lo haríamos si tuviéramos cáncer o diabetes. Y si queremos ayudar a alguien que esté pasando por un cuadro depresivo, debemos ser empáticos y entender que es algo que no se va a recuperar con el solo hecho de decirle “arriba, levántese”. Una persona con depresión muy probablemente debe recurrir a un médico psiquiatra, pero además de esta ayuda, se requiere también de apoyo psicológico, pues muchos cuadros de depresión vienen de circunstancias de la actualidad o del pasado. En las siguientes páginas encontrarás mucha más información sobre este trastorno: cómo detectarlo, qué hacer, quiénes son los más vulnerables y las instancias que pueden ayudarte.

Así se sufre una depresión

Por **Vladimir Alcántara**

@desdelafemx

VIVIR EN DEPRESIÓN, es como habitar en una casa sombría, en cuyo interior sólo se ven lodos, cochambres y amontonaderos; la vista hacia afuera da contra una cortina empolvada y una ventana opaca, que le aseguran al ocupante que no vale

la pena salir, que es mejor dormir, o beber, o comer sin necesitarlo, o sentarse y dejar que el tiempo pase.

Si tú, o alguien muy cercano a ti sufre depresión, habrás podido constatar que expresiones como “¡Ánimo!” o “Échale ganas” o “Lo que necesitas es hacer cosas”, simple y sencillamente no funcionan, pues el problema es mucho más complejo que sólo limpiar las superficies con un trapo.

En este número de *Desde la fe* podrás encontrar respuestas a preguntas cómo: ¿qué factores desencadenan un cuadro depresivo?, ¿cuáles son las actitudes más comunes?, ¿qué es un Trastorno Depresivo Mayor?, ¿cómo la depresión va afectando paulatinamente todas las esferas de la vida? ¿cuál es la importancia de un tratamiento temprano? y ¿en qué consisten las redes de apoyo?, entre otros temas interesantes.



**Desde
la fe**
SUSCRÍBETE EN
NUESTRA REVISTA PARA
VER EL CONTENIDO
COMPLETO.

Desde la fe

PARA LEER
COMPLETA
ESTA EDICIÓN,

**TE INVITAMOS
A SUSCRIBIRTE**

A NUESTRA
REVISTA DIGITAL

TU SUSCRIPCIÓN
AYUDARÁ
A SEGUIR LLEVANDO
LA PALABRA DE DIOS
A MILLONES
DE PERSONAS.

SOLO DA CLIC EN EL BOTÓN
DE SUSCRIPCIÓN Y SIGUE
LOS SENCILLOS PASOS.

NUESTROS PLANES
DE SUSCRIPCIÓN
SON MUY ACCESIBLES:

Mensual \$30 pesos

Trimestral \$90 pesos

Semestral \$150 pesos

Anual \$250 pesos

Entra a **revista.desdelafe.mx**

