

**E. D.**

La depresión es un trastorno mental que va mucho más allá de la tristeza puntual y que puede condicionar de forma profunda la vida personal, social, familiar y laboral de quienes la padecen. Se trata de una enfermedad real, con base biológica, psicológica y social, que afecta al funcionamiento del cerebro y del cuerpo y que, en muchos casos, permanece infradiagnosticada o silenciada por el estigma, según ha indicado el doctor José Ángel Alcalá, jefe de servicio de Psiquiatría del Hospital Quirónsalud Córdoba y del Centro Médico Quirónsalud Jaén.

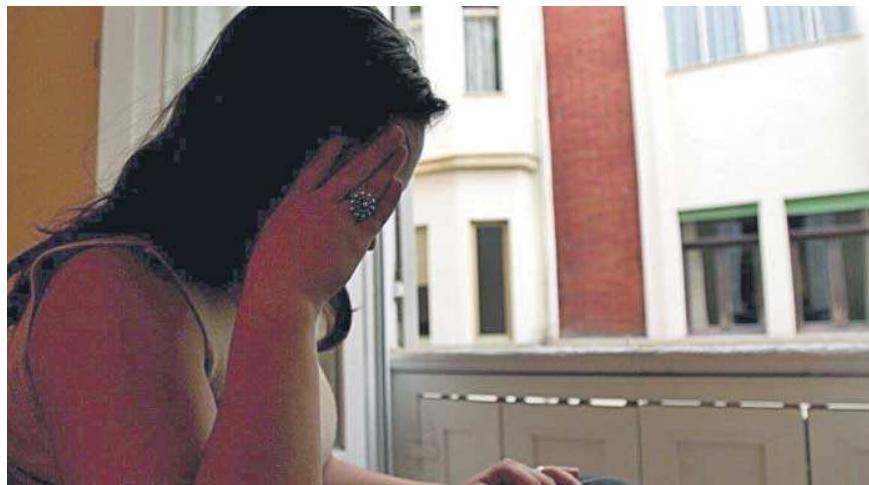
Con motivo del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, que se celebra este martes 13 de enero, el doctor José Ángel Alcalá subrayó la im-

**En 2030 estará entre las primeras causas de baja, discapacidad y costes sanitarios**

portancia de sensibilizar a la sociedad, normalizar la búsqueda de ayuda profesional y recordar que la depresión tiene tratamiento cuando se aborda de forma adecuada y personalizada. Según el especialista, la depresión puede definirse como un trastorno mental caracterizado por una tristeza persistente, la pérdida de interés o placer por actividades que antes resultaban gratificantes y una serie de síntomas que se mantienen durante al menos dos semanas y afectan al día a día de la persona.

# La depresión, una enfermedad en aumento que afecta a cualquier edad

Sensibilizar, romper estigmas y promover la búsqueda de ayuda profesional son las claves para conseguir su diagnóstico precoz



REPORTAJE GRÁFICO: EL DÍA

**Una mujer meditabunda ante una ventana.**

Entre las manifestaciones más frecuentes se encuentran el estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, la fatiga constante, las alteraciones del sueño y del apetito, la dificultad para concentrarse o tomar decisiones, así como sentimientos de inutilidad o culpa. En los casos más graves pueden aparecer pensamientos de muerte o suicidio. Además, la

depresión también puede expresarse a través de síntomas físicos, como dolores corporales inespecíficos o molestias digestivas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en el año 2030 la depresión se situará entre las tres primeras causas de enfermedad, discapacidad y costes sanitarios a nivel mundial. Aunque puede aparecer a cualquier

edad, el doctor Alcalá señala que "es más frecuente que se inicie en la adolescencia o entre los 30 y los 50 años". El diagnóstico de la depresión es fundamentalmente clínico, basado en una entrevista detallada con el paciente y su entorno cercano, siguiendo los criterios establecidos por clasificaciones internacionales como la CIE-11 o el DSM-V. En algunos casos, se complementa con exploración física y analíticas para descartar otras causas médicas.

En cuanto a la prevalencia, la depresión afecta aproximadamente 1,5 veces más a las mujeres que a los hombres, una diferencia que comienza a apreciarse a partir de la adolescencia, posiblemente relacionada con factores hormonales. El origen de esta enfermedad es multifactorial, re-

**Afecta aproximadamente 1,5 veces más a las mujeres que a los hombres**

sultado de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales, como la predisposición genética, determinados estilos de pensamiento o la exposición a situaciones de estrés prolongado.

Respecto al tratamiento, el doctor Alcalá destacó que "debe adaptarse a cada persona, teniendo en cuenta la gravedad de los síntomas, las guías clínicas y la decisión informada del paciente", y ha insistido en que la depresión "tiene tratamiento y pedir ayuda a tiempo puede marcar la diferencia".



**El doctor José Ángel Alcalá.**