

# *La OMS aconseja la Psicoterapia como tratamiento más efectivo contra la depresión*

---



La Habana, 30 marzo (RHC)- En ocasión del día Mundial de la Salud, que se celebra en todo el orbe el 7 de abril, la OMS, entidad de Naciones Unidas señala en un comunicado que una de las maneras más eficaces de afrontar la depresión, esta 'epidemia silenciosa' es capacitar a personal médico no especializado para brindar terapia psicosocial a los enfermos.

Según los datos más actualizados de la OMS, la tasa mundial de depresión ha aumentado en un 18% en una década, y aunque su relación con los rápidos cambios que experimentan las sociedades no está del todo clara, sí lo está su vínculo causal con el alcoholismo, el suicidio y el consumo de drogas.

Del 70 al 80% de los 800 000 casos anuales de suicidios en los países de ingresos altos corresponden a personas que padecían desórdenes mentales, de los cuales la depresión era el más común; mientras que en los países en desarrollo se trata de uno de cada dos casos, precisan los datos.

El director del Departamento de Salud Mental de la OMS, Shekhar Saxena, lamentó en rueda de prensa que, de manera general, los sistemas sanitarios nacionales sigan prestando tan poca importancia y recursos a esta enfermedad.

Saxena indicó que estadísticamente las mujeres sufren más de depresión, o sea, 5,1 por ciento de la población, frente a un 3,3 en el caso de los hombres, por razones que no están completamente claras.

Entre las razones que se evocan más frecuentemente está la presión que las mujeres sufren por su doble responsabilidad en el hogar y como trabajadoras, y el impacto de los cambios en sus funciones reproductivas, aunque la diferencia también podría deberse al hecho de que los hombres reportan menos ser víctimas de depresión.

La depresión infantil y en adolescentes constituye un campo de investigación en el que todavía no se ha avanzado lo suficiente, reconocieron los expertos.

Hablemos de depresión es el lema mundial de la jornada de este 7 de abril, que se celebrará de diversas maneras en cada una de las naciones.

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/125602-la-oms-aconseja-la-psicoterapia-como-tratamiento-mas-efectivo-contr-la-depresion>



**Radio Habana Cuba**