

# *OMS exhorta a enfrentar la depresión en el Día Mundial de la Salud*

---



La Habana, 7 de abr (RHC). “Hablemos de la depresión”, es el lema que la Organización Mundial de la Salud ha escogido en el Día Mundial de la Salud para poner el foco de atención en la depresión, uno de los trastornos mentales más frecuentes que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo.

La depresión es la principal causa de problemas de salud y discapacidad, y de acuerdo con las últimas estimaciones, se ha producido un aumento en las personas que sufren depresión de más del 18 por ciento entre 2005 y 2015. “Estas nuevas cifras son una llamada de atención a todos los países para que reconsideren sus enfoques sobre la salud mental y la traten con la urgencia que merece”, destacó Margaret Chan, directora general de la OMS.

Al conceptualizar la depresión se puede decir que es un desorden mental común que afecta a personas de todas las edades, de todas las profesiones, en todo el mundo.

Factores como la pobreza, el desempleo, la violencia, los conflictos armados y situaciones como la muerte de un ser querido o la ruptura de una relación, también enfermedades físicas y problemas causados por el consumo de alcohol y drogas aumentan el riesgo de padecer una depresión.

Se convierte así la depresión en una enfermedad mental, que al no ser tratada causa que las personas no continúen con su trabajo o participen en una vida familiar y comunitaria.

## **La depresión en los africanos**

Ante la necesidad de actuar, la OMS, apoya a los países africanos para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas con trastornos mentales. En países como Sierra Leona, con una población de siete millones de personas, solo hay dos psiquiatras, dos psicólogos clínicos y 20 enfermeras de salud mental.

El organismo mundial trabaja en pro de capacitar a trabajadores comunitarios de salud para que puedan identificar trastornos mentales y saber actuar, pero también a trabajadores de nivel medio y superior en la prestación de servicios más especializados.

También se han puesto en marcha proyectos en países como Nigeria, donde nueve de cada diez personas con enfermedades mentales no recibe ningún servicio; o Etiopía, país con 85 millones de personas que cuenta con solo 36 psiquiatras.

Para combatir este estado mental se puede recurrir a la conversación del tema con personas de confianza para recuperarse de la depresión, siendo este el primer paso para salir de este estado.

Cuando el grado de depresión es alto puede provocar el suicidio, que actualmente es la segunda causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años de edad.

Sin embargo, la depresión se puede prevenir y tratar. El conocimiento de qué es la depresión y de cómo puede prevenirse y tratarse contribuirá a reducir la estigmatización asociada a la enfermedad y conllevará un aumento del número de personas que piden ayuda.

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/126432-oms-exhorta-a-enfrentar-la-depresion-en-el-dia-mundial-de-la-salud>



**Radio Habana Cuba**