

Casi 1 de cada 10 argentinos mayores de 18 años presentará el trastorno depresivo mayor en algún momento de su vida¹

Aseguran que la pandemia está aumentando y agravando los casos de depresión

- *Lo afirmaron especialistas en salud mental y explicaron que serían consecuencias de la pérdida de seres queridos y los duelos complicados. Contribuyen también la falta de contacto social por el confinamiento, la postergación de los controles médicos y la interrupción -en algunos casos- de los tratamientos.*
- *Llaman a prestar atención –y a realizar una consulta con un psicólogo o psiquiatra- ante signos de alarma como tristeza persistente, aislamiento proactivo, irritabilidad e incapacidad de hacer actividades básicas cotidianas.*
- *Reconocen que la pandemia puso en agenda a la salud mental como nunca antes, lo que contribuye a que se hable del tema cada vez con menos tabúes.*

Buenos Aires, 9 de septiembre de 2021 - Estar triste de forma constante, sentir un vacío, tener sentimientos de desesperanza, tener dificultad para concentrarse o dormir, sentir irritabilidad, problemas con la alimentación o haber perdido el interés por los pasatiempos o las salidas con amigos, son algunos de los signos de la depresión, una enfermedad mental que a nivel mundial afecta al 4,4% de la población², lo que representa algo más de 300 millones de personas. Un estudio argentino demuestra que el 8,7% de los mayores de 18 presentarán trastorno depresivo mayor en algún momento de su vida, cuadros que se estarían incrementando por las características inéditas de esta pandemia¹.

El **Dr. Marcelo Cetkovich**, médico psiquiatra universitario, vicepresidente de la Asociación Argentina de Psiquiatras (AAP), afirmó que “si bien hay estados de angustia y depresión que se encuadran dentro de las reacciones esperables frente a un escenario inesperado, como esta pandemia, sin lugar a dudas todo este contexto va a ser un gran disparador de trastornos mentales”.

¹Stagnaro JC et al. Estudio epidemiológico de salud mental en población general de la República Argentina. Rev. Arg. de Psiquiat. 2018, Vol. XXIX: 275-299

²Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2017. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>. Último acceso: julio 2021



“La imposibilidad de despedirse del ser querido y los duelos complicados que trajo la pandemia son algunas de las situaciones que están generando una gran afluencia de consultas y seguramente produzcan un alza en la incidencia de trastornos mentales. Además, algo que hemos visto es la complicación de los casos de las personas que ya estaban diagnosticadas con trastornos mentales, por no realizar los controles adecuados o haber interrumpido sus tratamientos. Por otro lado, si hay un efecto beneficioso que trajo esta pandemia fue la posibilidad de instalar el tema de la salud mental en los medios de comunicación, algo que antes era menos frecuente”, sostuvo el **Dr. Cetkovich**.

“Ni bien se inició la cuarentena hicimos una encuesta y detectamos que más del 40% de los consultados manifestaba síntomas de depresión y ansiedad. Es importante aclarar que, bajo ciertos contextos, estas son formas de reacción normales, ya que se trata de situaciones en las que no podemos escapar o que nos generan mucha incertidumbre. Las emociones son un dispositivo con el cual nos ha dotado la naturaleza para lidiar con un entorno incierto y amenazante. Por ejemplo, un duelo es una depresión fisiológica, que permite lidiar con la pérdida de un ser querido. Esto hay que señalarlo porque, si no, estamos patologizando la vida cotidiana”, aclaró el **Dr. Cetkovich**, quien también es Jefe del Departamento de Psiquiatría de la Fundación INECO.

No obstante, **Cetkovich** advirtió que hay que estar atentos a la persistencia de los síntomas. “La depresión no es tristeza, ni estar cansado; implica la pérdida de interés en las cosas que interfiere con la capacidad de funcionamiento cotidiano. Cuando estos sentimientos no permiten que la persona pueda cumplir con sus obligaciones, con sus deseos y/o planes, es momento de consultar”, aseguró.

Para la **Dra. Clara Rodríguez**, médica psiquiatra del Departamento de Psiquiatría de la Fundación INECO, “una persona profundamente deprimida puede quedarse en la cama y no tener ganas de hacer nada, pero también puede seguir haciendo cosas con mucho esfuerzo; es clave darse cuenta de la persistencia de los síntomas: los podemos ver angustiados, irritables, tienen poca energía, padecen alteraciones del sueño, entre otras cosas, persistentemente en el tiempo”, afirmó.

En la Argentina, en 2019, unas 3.297 personas fallecieron por muerte autoprovocada. La mayor cantidad de decesos por esta causa se concentra en la franja etaria que va de los 20 a los 24 años y tiene como principal patología de base el trastorno depresivo mayor. Más del 80% de esas muertes (2.714) correspondieron a varones³.

En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS), bajo la denominación de ‘Septiembre Amarillo’ promueve conmemorar durante ese mes -y particularmente el día 10 de septiembre- como el Mes y el Día Mundial para la Prevención del Suicidio⁴, una situación límite, pero que puede prevenirse en el 90 por ciento de los casos. La iniciativa es promovida también por la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP por su sigla en inglés).

Adhiriendo a esta iniciativa, desde el laboratorio Pfizer desarrollarán una campaña denominada ‘Busca el Sol’ con el hashtag **#DepresiónsinEstigma**, con el objetivo de visibilizar esta enfermedad mental de la cual ninguna persona está exenta y concientizar sobre la importancia de reconocer sus signos para que, tanto el paciente como su entorno, busquen ayuda a tiempo. Asimismo, la campaña cuenta con una página web: www.septiembreamarillo.com que cuenta con información detallada acerca de la iniciativa y cuotas de información relevante para todo tipo de público. Acompañan la iniciativa la Fundación INECO, la Fundación

³Estadísticas Vitales. Información Básica. Argentina año 2019. Serie 5 Número 63. Ministerio de Salud de la Nación

⁴ [https://www.who.int/es/news-room/events/detail/2019/09/10/default-calendar/world-suicide-prevention-day-\(wspd\)](https://www.who.int/es/news-room/events/detail/2019/09/10/default-calendar/world-suicide-prevention-day-(wspd))



Clínica de la Familia, el portal iPsiquiatría.com, la Asociación Argentina de Psiquiatras y la Fundación para el Estudio y tratamiento de las Enfermedades Mentales.

“Partiendo de la base de que el estigma que existe hacia la depresión es uno de los obstáculos principales para pedir ayuda, y que la depresión severa puede llevar al suicidio, es que decidimos impulsar esta campaña con el objetivo de crear una mayor conciencia y promover la consulta médica ante la percepción de los primeros síntomas. Hoy la medicina cuenta con valiosas herramientas para ayudar a los pacientes con depresión y muchas veces, por distintos motivos estas herramientas quedan subutilizadas”, reflexionó el **Lic. Martín Javier Martínez**, Líder importante dentro de una División del laboratorio Pfizer.

Para el **Dr. Cetkovich**, “el suicidio está entre las principales causas de muerte en la población de 18 a 24 años. Este es un fenómeno internacional difícil de determinar, pero se intuye que la gran mayoría de los casos se vinculan a trastornos mentales, fundamentalmente a la depresión. Algunos trastornos mentales tienen como característica iniciarse -y con mayor virulencia-, en la adolescencia. A eso se suma el retraso hasta que la persona recibe el diagnóstico y tratamiento adecuado”.

En opinión del **Dr. Roberto Amon**, médico especialista en Psiquiatría de Adultos y Profesor Asociado de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes (Chile), la evidencia científica describe que, entre las señales de peligro para la conducta suicida, se encuentra el hecho de que la persona se aísle o cierre sus redes sociales. “Una señal importante es que el individuo lleve a cabo actos de despedida o de reparación de faltas antiguas en las que habría incurrido. Otra señal es que de repente diga que va a hacer un viaje, aun estando en un mal estado de ánimo o que exprese ideas de muerte”, detalló.

“Algo a tener muy en cuenta es cuando un paciente se provoca una autolesión, eso es una señal muy clara de que se sobrepasó un cierto límite. Allí el riesgo de suicidio aumenta exponencialmente: se estima que tras la autoagresión el riesgo aumenta entre 50 y 100 veces en comparación con la población que no traspasó ese límite. Hay que estar muy atentos a esta cuestión”, subrayó el **Dr. Amon**.

Según la **Dra. Rodríguez**, “las enfermedades psiquiátricas tienen un origen multifactorial, un aspecto que tiene que ver con la biología, con las experiencias tempranas y también con los factores estresantes, otro vinculado a cuando una persona se encuentra bajo estrés, causado por ejemplo ante la pérdida del trabajo, de seres queridos, o ante situaciones como la pandemia, y tenemos todos los factores vulnerantes, que hacen posible que se desarrolle un episodio depresivo”.

“A quien está deprimido todo le resulta muy negativo, tiene pensamientos oscuros sobre el presente, el pasado y el futuro, y eso lo hace entrar en un canal de desesperación. La persona que ya no quiere vivir tiene una enfermedad y esa enfermedad es la depresión. De hecho, un porcentaje muy elevado de las personas que se suicidan tiene depresión. Por eso, los familiares y amigos del paciente pueden ayudarlo sugiriéndole la consulta con un profesional”, indicó la **Dra. Rodríguez**.

“Es importante no minimizar ningún síntoma, llamado, pedido de ayuda o comentario. Estos suelen ser percibidos, en principio por la familia, los amigos, los compañeros de trabajo o los allegados. La recomendación es estar atentos y escuchar ese tipo de señales que muestran un estado emocional agudo”, expresó por su parte el **Lic. en Psicología Amado Pauletti**, presidente de la Fundación Clínica de la Familia, una entidad abocada a la capacitación, investigación y asistencia de enfermedades mentales y adicciones y que se sumó a la iniciativa ‘Busca el sol’.



“Si bien actualmente hay más reconocimiento de las enfermedades psiquiátricas, lamentablemente muchas de ellas están estigmatizadas. De todos modos, no es lo mismo tener depresión u otra enfermedad mental, que tener otras condiciones médicas: cuando la persona está deprimida entran en juego muchos factores, como la autoestima, la falta de registro de síntomas, el avergonzarse de eso, negar estar enfermo y/o querer solucionar esta situación en soledad, todo esto lleva a no consultar a tiempo”, aseveró la **Dra. Rodríguez**.

“Los pacientes tienen que saber que la depresión es episódica. Generalmente se presenta con recurrencia, en periodos que tienen un inicio y un final. El objetivo del tratamiento es lograr la remisión total de esos síntomas, lo cual puede requerir del abordaje psicológico y terapéutico, concluyó el **Dr. Marcelo Cetkovich**.

Acerca de la depresión

De acuerdo con definiciones del National Institute of Mental Health, existen varios tipos de depresión. Por un lado, está la depresión mayor, que incluye síntomas constantes durante por lo menos dos semanas. Estos síntomas interfieren con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar y comer. Luego, está lo que se conoce como ‘distimia’ o ‘trastorno depresivo persistente’, que frecuentemente incluye síntomas de depresión menos graves, pero que duran más tiempo, generalmente unos 2 años⁵.

Otras formas de depresión incluyen la depresión perinatal, que ocurre cuando una mujer sufre de depresión mayor durante el embarazo o después del parto; el trastorno afectivo estacional, que aparece y desaparece con las estaciones del año, y por lo general empieza a finales del otoño o principios del invierno y desaparece en la primavera y el verano; y la depresión con síntomas de psicosis, que es una forma grave de depresión en la que una persona también muestra síntomas de psicosis, como tener creencias falsas fijas y perturbadoras (delirios) o escuchar o ver cosas que otros no pueden oír o ver (alucinaciones)⁴.

El primer episodio de depresión se puede iniciar a cualquier edad⁶. Además, es hasta 2 veces más frecuente en mujeres⁷. Tener depresión aumenta el riesgo de suicidio, según datos de la OMS, lo que causa una muerte cada 40 segundos en todo el mundo y 38.000 casos anuales en Latinoamérica⁸.

Por qué Septiembre Amarillo

Septiembre Amarillo es el nombre que desde 1994 representa el mes de la prevención del suicidio, en homenaje a Mike Emme, el joven estadounidense de 17 años que se quitó la vida en un momento de profunda desesperación. Sus padres eligieron ese color porque era el mismo del que había pintado su auto Ford Mustang 1968, que había restaurado⁹.

Frente al dolor, sus amigos y sus padres tomaron la iniciativa de colocar en papel amarillo brillante la frase “por favor no te suicides, busca ayuda” seguido de un número telefónico al cual llamar. Los chicos y chicas pusieron 500 tiras de esos papeles en los servicios funerarios y también comenzaron a enviarlos a todos sus amigos y seres queridos.

⁵National Institute of Mental Health. Depression. Recuperado de : <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression> (fecha de última entrada 31 de agosto de 2021)

⁶Guía clínica AUGÉ Depresión en personas de 15 años o más. Serie guías clínicas MINSAL, 2013

⁷Depresión: ¿Quién puede sufrir de depresión? Oficina para la Salud de la Mujer. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Disponible en: <https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/depression> Consultado en: Julio 2021

⁸La depresión, prioridad de salud pública en América Latina. Javier Tovar. MADRID/EFE/JOSÉ MIGUEL PASCUAL [Miércoles 16.12.2020]. <https://www.efesalud.com/depresion-prioridad-salud-publica-america-latina/>. Último acceso: julio 2021

⁹Yellow Ribbon. Suicide Prevention Program. Recuperado de: <https://yellowribbon.org/who-we-are/our-story.html>(fecha de última entrada 31 de agosto de 2021)



En la Argentina el Centro de Atención al Suicida (CAS) atiende en la línea gratuita 135, (011) 5275-1135 o desde cualquier punto del país en el 0800 345-1435.-

Pfizer Inc.: Innovaciones que cambian la vida de los pacientes

En Pfizer, aplicamos la ciencia y nuestros recursos globales para traer a las personas terapias que extiendan y mejoren significativamente sus vidas. Nos esforzamos por establecer el estándar de calidad, seguridad y valor en el descubrimiento, desarrollo y manufactura de productos para el cuidado de la salud, incluyendo medicamentos y vacunas innovadores. Cada día, los colegas de Pfizer trabajan a lo largo de mercados desarrollados y emergentes para aumentar el bienestar, la prevención y los tratamientos para las más temidas enfermedades de nuestros tiempos. Consistente con nuestra responsabilidad como una de las principales compañías biofarmacéuticas e innovadoras del mundo, colaboramos con los profesionales de la salud, gobiernos y las comunidades locales para apoyar y expandir el acceso a la atención de la salud confiable y accesible alrededor del mundo. Por más de 150 años, hemos trabajado para hacer la diferencia para todos aquellos que confían en nosotros.

Para más información, por favor visítenos en www.pfizer.com.ar y síganos en las redes sociales a través de www.facebook.com/pfizerargentina.

###

PP-UCA-ARG-0024