

En el marco de la Campaña 'Septiembre Amarillo', por el Mes de Prevención del Suicidio

Entender que la depresión es una enfermedad mental multifactorial es clave para ayudar a quien la sufre

- Según la OMS, la depresión es la principal causa de problemas de salud y de discapacidad a nivel global y, de acuerdo con las últimas cifras reportadas, se estima que más de 300 millones de personas viven con esta enfermedad¹.
- Existen determinantes biológicos, psicológicos, sociales y emergentes que pueden llevar a desarrollar esta patología mental que, con un temprano abordaje integral y el acompañamiento familiar y del entorno, tiene cura².
- En el país, en 2020, unas 2.872 personas perdieron la vida por muerte autoprovocada, de los cuales 2.342 eran varones, siendo la franja etaria de 20 a 24 años la que más fallecimientos concentró³.

Buenos Aires, 31 de agosto de 2022 – ‘La depresión no es una reacción normal a una situación difícil de la vida; no es sólo estar triste; tampoco es una cuestión de carácter o de poca fortaleza; y, sobre todo, no es una elección. La depresión es una enfermedad generalmente influenciada por determinantes de tipo biológico, psicológico, social o emergente’². La afirmación fue realizada por destacados especialistas en el marco de ‘Septiembre Amarillo’, instaurado por la Organización Mundial de la Salud como el mes para la prevención del suicidio y, particularmente, el día 10 de septiembre como el Día Mundial de la Prevención del Suicidio⁴.

Bajo la denominación ‘Busca el Sol’ y los hashtags **#LaDepresiónTePasayPasa** y **#Depresiónsinestigma**, la campaña busca visibilizar todos aquellos determinantes que pueden causar depresión y provocar un suicidio, y trabajar sobre ellos para dejar en claro que la depresión se trata y tiene cura.

De acuerdo con cifras de la propia OMS, la depresión es la principal causa de problemas de salud y de discapacidad a nivel global y, según las últimas cifras reportadas, se estima que más de 300 millones de personas viven con esta enfermedad en el mundo¹. En la Argentina, un estudio epidemiológico realizado en 2018, del que participaron la Facultad de Medicina de la UBA, las universidades de California y también la de Harvard, con un total de 4 mil personas de 18 años y más, mostró que el 8,7% de los mayores de 18 (prácticamente 1 de cada 10) presentarán un trastorno depresivo mayor en algún momento de sus vidas⁵. A su vez, los datos epidemiológicos señalan que en 2020 unas 2.872 personas perdieron la vida por muerte

¹ "Depresión: hablemos", dice la OMS, mientras la depresión encabeza la lista de causas de enfermedad. [Link](#) (Fecha de última entrada 15 de agosto de 2022)

² Remes, O.; Mendes, J.F.; Templeton, P. Biological, Psychological, and Social Determinants of Depression: A Review of Recent Literature. *Brain Sci.* 2021, 11, 1633. <https://doi.org/10.3390/brainsci11121633>

³ Estadísticas Vitales. Información Básica. Argentina año 2020. Serie 5 Número 64. Ministerio de Salud de la Nación.

⁴ World Suicide Prevention Day – September 10, 2022. Disponible: <https://nationaltoday.com/world-suicide-prevention-day/>. Consultado: Julio 2022.

⁵ Stagnaro JC et al. Estudio epidemiológico de salud mental en población general de la República Argentina. *Rev. Arg. de Psiquiat.* 2018, Vol. XXIX: 275-299

autoprovocada, de los cuales 2.342 eran varones, siendo la franja etaria de 20 a 24 años la que mayor cantidad de fallecimientos concentró³.

“La salud mental continúa estando estigmatizada, fundamentalmente por la ignorancia; las personas tienen ideas distorsionadas respecto de las razones que motivan que alguien desarrolle un cuadro depresivo, por ejemplo. Esto se traduce en una gran cantidad de prejuicios: se cree que es una cuestión de voluntad, se le dice 'ponete la pilas', 'salí a tomar sol y hacé ejercicio". Hay que comprender que existen determinantes complejos para el desarrollo de esta enfermedad, se trata de una trama compleja de interacción de factores biológicos, genéticos, psicológicos y medioambientales que llevan a la depresión”, subrayó el **Dr. Marcelo Cetkovich**, psiquiatra, Director Médico de INECO y Vicepresidente de la Asociación Argentina de Psiquiatras, AAP.

“La depresión es una enfermedad que afecta el ánimo, la concentración, la capacidad de disfrutar, la voluntad y la energía. Muchas veces, la sociedad en general considera que una persona que está deprimida podría salir adelante simplemente ‘con voluntad’ y esto no es así, porque –justamente- la depresión es ‘la’ enfermedad de la voluntad y energía. Ambas están afectadas. Esto, a su vez, provoca pensamientos negativos acerca de uno mismo y de las decisiones que se toman, por lo que la persona se siente insegura y tiende a aislarse”, explicó la **Dra. Teresa Torralva**, psicóloga, doctora en Medicina y Jefa del Departamento de Neuropsicología de la Fundación INECO.

Cursar una depresión incrementa el riesgo de desarrollar otras problemáticas de gran impacto a nivel de la salud, como el consumo abusivo de sustancias o condiciones crónicas como una enfermedad cardiovascular. Por esto, los especialistas destacan la importancia de estar atentos a los determinantes que pueden favorecer la aparición de la depresión².

“Hoy sabemos que estos determinantes pueden ser desde biológicos, psicológicos, sociales y también emergentes. Entre los primeros, se encuentra la genética. Si una persona tiene, por ejemplo, muchos genes asociados a la depresión, presenta más chances de desarrollar un trastorno depresivo; esto no significa que indefectiblemente lo vaya a tener, sino que tiene una vulnerabilidad biológica mayor”, indicó la **Dra. Micaela Dines**, psiquiatra del Departamento de Psiquiatría de INECO.

Otro de los principales determinantes biológicos de la depresión es el microbioma². Según lo referido por la **Dra. Dines**, las bacterias que pueblan el intestino se comunican con el cerebro a través de lo que se ha denominado la vía cerebro-intestino-microbioma. Un desequilibrio en las bacterias intestinales puede llevar a inflamación sistémica, lo cual tiene su correlato en el estado de ánimo, aumentando el riesgo de depresión.

Por otra parte, intervienen los determinantes psicológicos. En este sentido, es importante saber que la historia personal, la relación con las figuras de apego en la infancia, las experiencias a las que se está expuesto, la educación, la nutrición, el estilo de vida, las oportunidades, las vulnerabilidades y las enfermedades, entre otros factores, van configurando una manera de ser, una manera de ver y de experimentar el mundo².

A su vez, existen los determinantes sociales que pueden llevar al desarrollo de la depresión y aquí entra en juego una gran cantidad de situaciones o factores, que van desde lo económico, pertenecer a una determinada minoría, a pueblos originarios, ser mujer o ser víctima de violencia sexual o de abuso sexual

infantil, entre otras. También intervienen las jornadas laborales extensas, jornadas nocturnas con altos niveles de burnout (síndrome de cabeza quemada) y también el bullying².

“También influyen los determinantes llamados ‘emergentes’ y aquí entrarían los factores ambientales como la contaminación, que se interrelaciona a su vez con los factores sociales, porque una persona que vive en peores condiciones está más expuesta a los factores ambientales desfavorables”, sostuvo la **Dra. Dines**.

“Los determinantes de la depresión son complejos, por eso el foco tiene que estar puesto en detectarla lo más precozmente posible y tratar de intervenir para prevenir el sufrimiento. Además, los trastornos mentales son los causantes de la mayor parte de las muertes por suicidio, siendo la depresión la principal. El suicidio es una de las principales causas de muerte en las personas de entre 18 y 25 años y la depresión explica esta situación en el 80-90 por ciento de los casos”, aseveró el **Dr. Cetkovich**.

“Hay que terminar con los mitos alrededor del suicidio. Uno de los que persisten es el que considera que hablar sobre este flagelo induce a una persona a quitarse la vida; y esto no es así, hay que hablar sin miedo y estudiar el fenómeno. Cuanto más se sepa al respecto, mejor. Por otra parte, no hay que idealizar al suicidio: quitarse la vida no es una elección ni una expresión del libre albedrío; quien comete este acto lo hace porque siente que es su última opción. Tampoco hay que juzgar a la persona que cometió un intento de suicidio porque esta persona sin dudas vive una batalla interna tremenda y lo único que lo lleva a esta decisión es terminar con ese dolor psíquico insoportable. Finalmente, no hay que subestimar los avisos previos. Se sabe que para cada caso de una persona que se quita la vida, existieron entre 10 y 20 tentativas de hacerlo; frente a la primera tentativa, hay que consultar a un profesional en forma urgente”, subrayó la **Dra. Torralva**.

Para el **Lic. Amado Pauletti**, psicólogo clínico y presidente de la Fundación Clínica de la Familia de Río Cuarto, Córdoba, frente a quien presenta un cuadro depresivo, es fundamental que el entorno y la familia sean empáticos con ese malestar para entender y validar lo que la persona siente. “No ayuda enojarse, pelearse con quién padece una depresión. En ese momento no elige sentirse mal, resulta más útil acompañarlo a realizar pequeñas acciones que lo acerquen a lo importante para esa persona. Si recuperar la salud emocional es importante, acompañarlo a un tratamiento especializado, será entonces, una acción fundamental para estabilizar su estado anímico y continuar comprometiéndose con lo que valora en su vida”.

La campaña ‘Septiembre Amarillo’ (www.septiembreamarillo.com)⁶- ‘Busca el Sol’ es una iniciativa de la OMS que cuenta con el auspicio de la Fundación Ineco, del laboratorio Pfizer y de la División Upjohn de Pfizer. El nombre fue instituido desde 1994 en homenaje a Mike Emme, un 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 restaurado. Esta página web cuenta con información detallada acerca de la iniciativa e información importante para el público en general.

Para el **Lic. Martín Javier Martínez Lozano**, Gerente General de Upjohn división de Pfizer para el Cono Sur y Región Andina, “desde Upjohn asumimos por tercer año consecutivo acompañar esta iniciativa del Mes y el Día Mundial de Prevención del Suicidio, con el objetivo de compartir con la comunidad consejos que contribuyan a enfrentar estas situaciones para las que habitualmente la gente no está preparada y recomendarles enfáticamente la consulta temprana con los especialistas”.

⁶ Yellow Ribbon: Suicide Prevention Program. Who We Are: How it all began, Why Yellow. Disponible: <https://yellowribbon.org/who-we-are/>. Consultado Julio 2022



Los expertos coinciden en que, a partir de considerar todos los determinantes de la depresión, se pueden realizar intervenciones importantes como hablar abiertamente de la salud mental, incluso desde las escuelas, para terminar con los estigmas. Por otra parte, consideran importantísimo entrenar también a los médicos generalistas o de familia para que puedan sospechar la depresión y derivar al paciente rápidamente con el especialista.

“Hay que buscar la forma de detectar si la persona que uno tiene cerca está desarrollando un cuadro depresivo y, si se sospecha que un ser querido está en un mal momento, hay que hablar: lo peor que le puede pasar a esa persona que está mal y está teniendo fantasías de muerte es sentirse sola”, concluyó el **Dr. Cetkovich**.

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 170 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 y <https://www.linkedin.com/company/pfizer/>.

Upjohn División de Pfizer

En Upjohn como división de Pfizer, nos enfocamos en ayudar a resolver la carga global de enfermedades no transmisibles (ENT) poniendo a disposición de todos los pacientes, en todas partes, soluciones de salud confiables y de calidad.

A pesar de los importantes avances médicos en la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas, las ENT, como las enfermedades cardiovasculares, siguen siendo una de las principales causas de muerte y discapacidad a nivel mundial, especialmente en los mercados emergentes. Habiendo aumentado sus esfuerzos para encontrar intervenciones escalables, factibles y efectivas, los gobiernos y las agencias de salud ahora enfrentan una serie de desafíos únicos y crecientes. Para conquistarlos, los sistemas nacionales de salud necesitan un socio en el que puedan confiar, uno que no solo crea que todos merecen una buena salud, sino que tenga la cartera, la experiencia y los conocimientos para hacer realidad esta creencia.

En Upjohn, estamos en una posición única para cumplir la promesa de buena salud para todos. Como división de Pfizer, nuestro legado respalda nuestra fortaleza: como proveedor premium de medicamentos en mercados desarrollados y emergentes; una marca de confianza que respalda la calidad de nuestros productos y personas; y un líder de la industria con un compromiso inquebrantable de mejorar continuamente nuestras capacidades de fabricación, comerciales y médicas en apoyo de nuestra misión y propósito más amplios.



Mientras miramos hacia el futuro, los pacientes, las personas y las empresas son la piedra angular de nuestros esfuerzos por construir un mundo más saludable para todos.

###

PP-UCA-ARG-0084