Publicado en Nayarit el 18/03/2016

# [Depresión en México: los Estados más y menos felices](http://www.notasdeprensa.es)

## Nayarit, el Estado más feliz de la República Mexicana. En el lado opuesto, encontramos Estado de México

 La depresión es un trastorno emocional que aqueja, en mayor o menor medida, a gran parte de la población nacional. Estaríamos hablando de entre el 12 y el 20% de la población adulta, cuyas edades oscilan entre los 18 y los 65 años. Además, es uno de los servicios con más demanda en el portal donde se ofrece ayuda psicológica por parte de profesionales especializados en esta rama. Se sitúa solo un sitio por debajo de las búsquedas de terapias de pareja, problemas de conducta o hipnosis. De acuerdo con las solicitudes que se reciben en el portal de Psico.mx, solo el 0,42% provienen del Estado de Nayarit, a diferencia del Estado de México, con un 19% del total de las demandas. Teniendo en cuenta la densidad de población de cada uno de estos Estados, podemos afirmar que Nayarit es uno de los lugares donde la gente vive más feliz y tranquila en toda la geografía mexicana. Aunque debemos señalar que del total de personas en el territorio nacional que padecen este trastorno (aproximadamente 10 millones de mexicanos), solo el 20% tienen la voluntad de buscar algún tipo de ayuda para tratarse. Según información del portal, las causas por las que los mexicanos sufrimos depresión son variadas, pueden deberse a sentimientos de soledad, desamor o incomprensión que, si no son tratados a tiempo, pueden derivar a graves problemas personales, sociales o hasta laborales y, en casos más extremos, en el suicidio. Causas principales de la depresión Baja autoestima Consumo de alcohol o drogas Bajo nivel socioeconómico Padecer alguna enfermedad crónica (por ejemplo: la diabetes) Vivir bajo episodios de violencia doméstica Cabe mencionar que las mujeres tienden a sufrir con más frecuencia trastornos de depresión (10,4% del total nacional) a diferencia de los hombres (5,4%). Solo en nuestro país, la depresión ocupa el primer lugar en cuanto a los motivos de baja laboral en las mujeres mientras que, en el caso de los hombres, ocupa el noveno lugar.           Diversos especialistas del portal Psico.mx concuerdan en que es de vital importancia tratar a las personas que sufran este trastorno, pero que, en muchas ocasiones, las personas no acuden al psicólogo por su propio pie. Es justo en este momento donde podrían actuar amigos o familiares de la persona afectada para apoyar y recomendar a la persona depresiva a que acuda a terapia. Nuestros especialistas consideran que la terapia psicológica representa una ayuda fundamental para poder solucionar los problemas que dañan a las personas que sufren trastornos depresivos. Aunque debemos tener en cuenta que estos problemas no se solucionarán como por arte de magia. El paciente deberá colaborar en la terapia, y, sobre todo, tendrá la voluntad necesaria para que su depresión se aminore considerablemente.

**Datos de contacto:**

Karina Tiznado

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/depresion-en-mexico-los-estados-mas-y-menos](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Medicina Estado de México Nayarit



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)