Publicado en México el 12/01/2023

# [Visibilizar trastornos como depresión y ansiedad, ayuda a prevenir y combatir estos padecimientos: ISSSTE](http://www.notasdeprensa.es)

## En los últimos años se ha fortalecido la atención hacia trastornos como depresión y ansiedad, sin embargo, estos padecimientos van en aumento a razón de la pandemia por COVID-19 pero también, porque aún hay estigmas al respecto y como consecuencia, 7 de cada 10 personas que requieren asistencia en materia de salud mental, no reciben ayuda; comentó en entrevista el Director Médico del ISSSTE, Ramiro López Elizalde

 En el marco del día mundial de la lucha contra la depresión que se conmemora cada 13 de enero, el también neurocirujano, Ramiro López Elizalde, detalló que la depresión es un trastorno de la salud mental que se caracteriza por un estado de ánimo bajo, con disminución en la motivación, baja autoestima, aislamiento social, sentimientos y pensamientos de inadecuación, entre otros síntomas. Este padecimiento puede tener un impacto a nivel biológico, psicológico y social y a su vez, puede ser generado por factores en estos contextos. Se ha analizado también que derivado de usos y costumbres, las mujeres suelen expresar con mayor facilidad los síntomas asociados a la depresión, y son quienes se permiten buscar ayuda, dando como resultado una mayor visibilidad en las estadísticas, pero no debe perderse de vista que muchos hombres suelen padecer depresión y no lo expresan, les resulta más difícil acercarse a algún profesional de salud mental o buscar ayuda en su círculo cercano. Por su parte, la Dra. Lucía Ledesma Torres, Jefa Nacional de Salud Mental del ISSSTE, mencionó que la depresión suele mostrar mayor prevalencia a partir de la adultez temprana, sin embargo, se pueden ver indicadores desde la niñez y la adolescencia. Hay diferentes factores que pueden asociarse con padecer depresión a lo largo de la vida: En la niñez, la depresión puede verse generada por problemas familiares, acoso escolar, maltrato o abuso, en la adolescencia; puede relacionarse a dificultades en la interacción social, problemas familiares, problemas en el rendimiento escolar, acoso, maltrato entre otras. En la edad adulta puede desencadenarse a raíz de problemas económicos, la pérdida de un ser querido, sentimientos de fracaso entre otras, mientras que en la tercera edad, suele desencadenarse con la soledad, el ir perdiendo a varios seres queridos, sentir que la vida está llegando al final, etc. También es necesario tomar en cuenta que hay condiciones médicas que pueden desencadenar un trastorno depresivo endógeno, como el hipotiroidismo o la enfermedad de Parkinson. En el mismo orden de ideas, Ledesma Torres refirió que se reporta un aumento del 25% a nivel mundial en los trastornos depresivos y de ansiedad, esto ha llevado a muchos países a darle mayor visibilidad a los problemas de salud mental, sin embargo, aún hay mucho por trabajar. "Es importante saber que la depresión se puede prevenir generando y/o buscando buenas redes de apoyo, trabajando en el autocuidado como hacer actividad física, mantener una buena alimentación, una buena calidad de sueño, practicando pasatiempos que nos gusten y nos generen placer. Debemos de entender que la tristeza no es una emoción mala, toda emoción tiene una razón de ser y se va a presentar a lo largo de nuestras vidas, sin embargo, cuando nuestro estado de ánimo empieza a generar un impacto negativo en nuestro entorno familiar, social y laboral, es momento de buscar ayuda profesional". La especialista detalló que en el ISSSTE se ha hecho énfasis en un enfoque proactivo, es decir, fortalecer la prevención y la detección temprana a través de campañas de detección oportuna, así como en la capacitación del personal en los tres niveles de atención para que puedan identificar los focos de alarma en la población e iniciar un tratamiento oportuno. Asimismo, se trabaja continuamente en la sensibilización a la población en general y a los familiares para que tengan claros los síntomas y apoyar a su ser querido en la búsqueda de ayuda profesional, estas acciones se realizan a través del Programa Integral de Salud Mental, entre las que se encuentra el manejo de Urgencias en Salud Mental: Código Morado contando con 145 camas de hospitalización y atendiendo a 1473 usuarios y el Programa de Orientación y Consejería en Salud Mental para becarios y personal de salud, los cuales cuentan con un alcance a nivel nacional. Dicho programa se trabaja de manera articulada con Paliativissste, la Estrategia Transversal ECOS Para el Bienestar, entre otros programas o campañas preventivas del instituto. Finalmente, la Dirección Médica del ISSSTE, invita a las y los derechohabientes a acercarse a sus unidades médicas más cercanas para que el personal puede realizar la labor de detección y puedan ser referidos a servicios especializados en caso necesario. Fortaleciendo un Nuevo ISSSTE humanitario y humanizando las acciones en salud mental.

**Datos de contacto:**

Marisol Campos

5554547102

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

Categorías: Nacional Sociedad Ciudad de México Psicología



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