

# DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN



**MUTUAL**  
de seguridad  
somos CChC®

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la lucha contra la depresión es un trastorno mental frecuente, que **afecta a más de 300 millones de personas en el mundo**.

La depresión es la **principal causa mundial de discapacidad** y contribuye de forma muy importante a la carga mundial de morbilidad.

En Chile las enfermedades de Salud Mental se han convertido en una gran preocupación para toda la población y según la última Encuesta Nacional de Salud (ENS):



- Alrededor de un **6,2% de la población** padece algún cuadro de depresión.
- **Las mujeres son el grupo más afectado con un 10,1%**, mientras que en los hombres sólo la padecen un 2,1%.

## ¿CÓMO DIFERENCIAR CAMBIOS DE ÁNIMO PUNTUALES DE LA DEPRESIÓN?

Resulta necesario diferenciar entre los cambios de ánimo derivados de situaciones puntuales como un duelo, un mal momento profesional o personal, crisis por pandemia, con una depresión diagnosticada.

Dicha enfermedad posee **características bien marcadas y que se mantienen por un periodo de tiempo considerable**:

- **Descenso marcado en el estado de ánimo, pérdida de interés, capacidad de disfrutar y reducción de la energía** que produce una baja de la actividad durante un mínimo de dos semanas.
- Muchas personas con depresión también padecen **síntomas de ansiedad, alteraciones del sueño y apetito, sentimientos de culpa y baja autoestima, dificultades de concentración** e incluso síntomas sin explicación médica.



Es importante tener en cuenta que no todas las depresiones presentan los mismos síntomas ni la misma gravedad, sino que varían según cada persona y sus circunstancias, por lo que, si sospechas estar presentando un cuadro de depresión, es importante consultar con un especialista.

**¡NO TEMAS PEDIR AYUDA!**