

## EL PODER DE LA EMPATÍA

### 13 DE ENERO DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN

**El problema no es la depresión si no la falta de conocimiento y empatía con nosotros mismos o con las personas que están a nuestro alrededor y la padecen.**

Hoy en el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión te paso algunos datos sobre cómo identificarla para que te hagas una mejor idea al respecto. Sin embargo, es importante aclarar que los únicos capacitados para hacer un diagnóstico son los profesionales de la salud como neurólogos, psiquiatras o profesionales en psicología.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la **depresión** es catalogada como una enfermedad, más común de lo que nos imaginamos y aunque puede ser silenciosa, puede llegar a ser muy grave ya que afecta todas las áreas de una persona e interfiere con su vida diaria, su capacidad de estudiar, trabajar, dormir, comer y, en general, de disfrutar de la vida. La depresión puede ser causada por uno o por la combinación de varios factores, entre ellos los genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.

La OMS estima que la depresión afecta a un 3.8 % de la población, es decir, 280 millones de personas en el mundo la padecen. Actualmente la depresión es la principal causa de incapacidad en el mundo y es el factor de riesgo más recurrente que puede llevar, en el peor de los casos, al suicidio. Cada año en el mundo se suicidan más de 700.000 personas y es catalogada la cuarta causa de muerte en adolescentes y jóvenes.



En un episodio depresivo, una persona puede experimentar:

Un estado de tristeza persistente

- Pérdida de interés por las actividades que normalmente solía disfrutar
- Incapacidad para llevar a cabo actividades cotidianas por lo menos dos semanas
- Pérdida de energía
- Cambios en el apetito
- Necesidad de dormir más o menos de lo normal
- Ansiedad
- Disminución de la concentración

- Indecisión
- Inquietud
- Sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza
- Pensamientos de autolesión o suicidio.

Recuerda, la depresión no es un signo de debilidad. Se puede tratar con terapia, medicación antidepresiva o con una combinación de ambos métodos. Y lo más importante es que se puede superar y también prevenir, así que hoy, en el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión te invitamos a pensar en ti mismo y en las personas a tu alrededor y activar el superpoder de la empatía.

Ser empático contigo es tenerte paciencia, ayudarte y buscar ayuda. No te sientas mal, la depresión es una enfermedad y como tal debe ser tratada; no tiene que ver con que seas más o menos fuerte.

Ser empático con las personas alrededor es escuchar y no minimizar los sentimientos y emociones que la persona está expresando, recordar que no es un tema exclusivo de «actitud positiva» y que nadie que padezca depresión quiere estar triste o mantenerse así, así que lo importante es apoyar y no reprochar.