

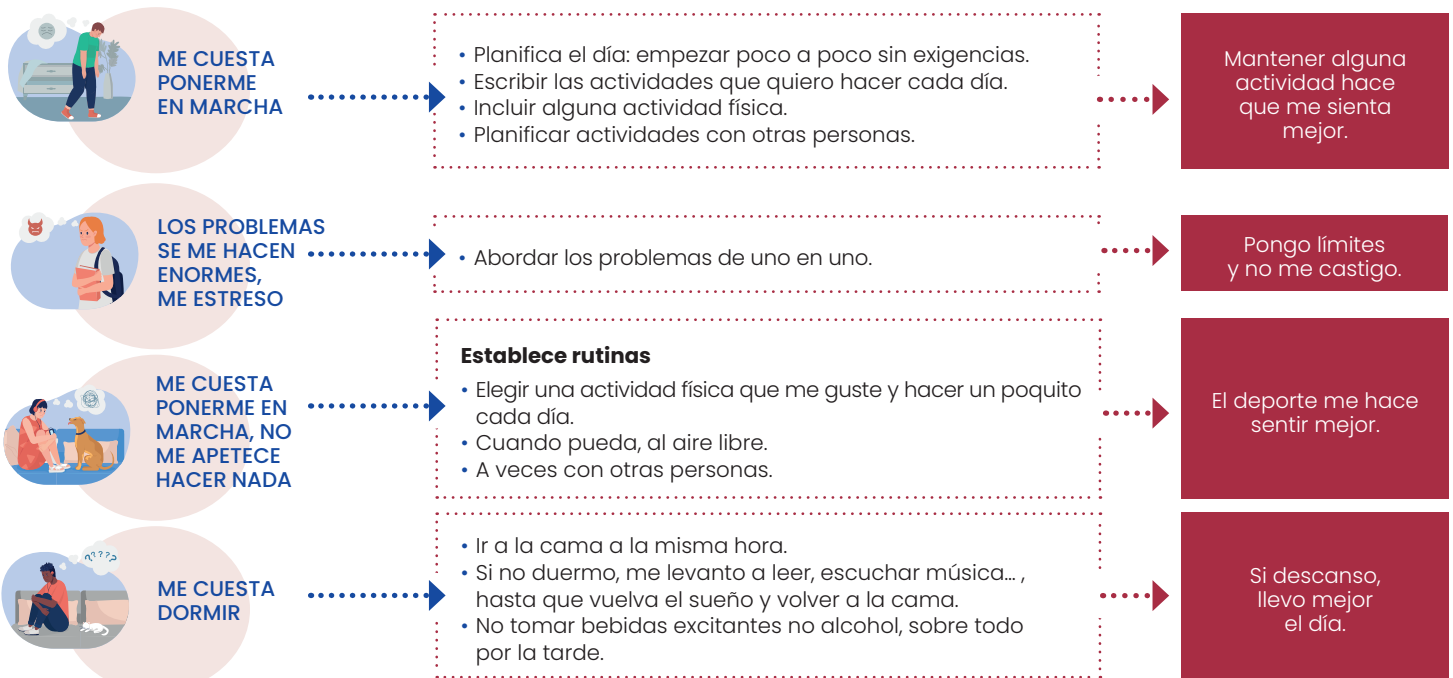
¿Te sientes deprimido?

Infografía elaborada por el Grupo de Trabajo de Abordaje y Tratamiento de la Salud Mental

La depresión es un trastorno mental de duración variable que afecta al funcionamiento social, laboral y familiar de quien la padece. Caracterizada por un estado de ánimo bajo, también afecta a la capacidad cognitiva, a la voluntad, y puede acompañarse de síntomas físicos. En muchas ocasiones se presenta junto a distintas enfermedades, pudiendo influir negativamente en esta otra, empeorando la evolución y el pronóstico de ambas¹.

Según la OMS la depresión afecta a 3,8 % de la población mundial. En personas adultas un 5 % y en mayores de 60 años un 5,7 %. Esto supone unos 311 millones de personas en el mundo. **En España afecta a un 5,4 % de la población.** Muchas personas que padecen depresión no están diagnosticadas, así que estas cifras se suponen mayores. Es más frecuente en mujeres (7,2 % frente al 3,2 % en varones). Y la prevalencia aumenta con la edad. Supone la principal causa mundial de discapacidad^{1,2}.

¿QUÉ DEBO HACER EN CASO DE...?



Fuente: elaboración propia y adaptado de Bonilla Guijarro A, Olmo Dorado V, Atienza Martín F, Díaz-Crespo de Mora B, García Moreno L, González Rodríguez A et al. Abordaje conjunto médico-farmacéutico del paciente con trastorno depresivo. Guía de actuación. Madrid: SEFAC; 2024. Disponible en: https://www.sefac.org/system/files/2024-04/GUIA_TRASTORNO_DEPRESIVO_0.pdf

OTRAS RECOMENDACIONES¹



Acudir a psicoterapia.



Mantener una buena higiene de sueño.



No consumir sustancias de abuso.



Practicar ejercicio físico de forma regular.



Realizar una adecuada alimentación.



Mantener las relaciones sociales y las actividades grupales.



Controlar el estrés.



Evitar estimulantes (café, té, refrescos estimulantes...).

TU FARMACÉUTICO PUEDE AYUDARTE



Si tienes algún síntoma, no te sientas culpable o avergonzado. **Consúltalo con tu farmacéutico.**

Si tienes tratamiento, recuerda que puede tardar un tiempo en empezar a hacer efecto, y puede tener efectos secundarios. **No interrumpas bruscamente el tratamiento.**

No descuides tus citas ni tu medicación.

Si tienes dificultades para seguir los tratamientos, **pide a tu farmacéutico un Sistema Personalizado de Dosificación.**

Si tienes pensamientos de muerte, compártelo. **Busca ayuda.**