
016. Toda la población puede acceder a tratamientos eficaces contra la depresión: Conasama

En 2023, Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones atendieron de forma gratuita a más de 6 mil personas por esta causa

Secretaría de Salud | 13 de enero de 2024 | Nacional

13 de enero, Día Mundial de la Lucha contra la Depresión

“La depresión es más común de lo que creemos, todas y todos podemos padecerla en algún momento de la vida. Lo importante es saber que existen tratamientos eficaces en los servicios de atención del sector Salud y que toda persona puede acceder a ellos”, afirmó el titular de la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (Conasama), Juan Manuel Quijada Gaytán.

En el contexto del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, Quijada Gaytán señaló que es el trastorno mental más frecuente en México y se caracteriza por tristeza anormal constante, casi todo el día, por más de dos semanas consecutivas; pérdida del disfrute o de interés en las actividades que antes causaban satisfacción y dificultad para realizar las labores cotidianas.

En México, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) refiere que 16.3 por ciento de las mujeres y 9.1 por ciento de los hombres declararon sentir esa tristeza anormal casi todos los días de la semana.

Cuando una persona tiene depresión también puede experimentar cambios en la calidad del sueño, sentimientos de culpa, ansiedad, desesperanza, pérdida de energía, dificultad en la toma de decisiones o cambios en el apetito.

Para su tratamiento, la Conasama ofrece servicios gratuitos a través de los 341 Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones (Cecosama), y para la atención de casos graves existen hospitales psiquiátricos en la Ciudad de México y zona conurbada. La ubicación de cada unidad puede consultarse en:

<https://bitly.ws/39anJ>

Quijada Gaytán precisó que el tratamiento base de la depresión leve es la psicoterapia y las medidas de autocuidado. La atención de la depresión moderada y grave incluye atención psicológica y uso de medicamentos.

“Existe todavía mucho estigma sobre los antidepresivos; éstos son útiles para disminuir o desaparecer los síntomas, pero deben ser prescritos por una o un médico general o especialista, con su debido

seguimiento.”

Señaló que la depresión es un problema real que afecta a 3.8 por ciento de la población a nivel mundial. “Buscamos que la gente sepa que puede acudir a los Cecosama que tenemos en todo el país para una valoración, si detecta que tiene síntomas depresivos.”

Informó que, en 2023, las y los especialistas de los Cecosama atendieron seis mil 148 personas por esta causa.

Conasama recomienda seis acciones fundamentales en caso de presentar síntomas depresivos:

- Solicitar ayuda profesional acudiendo al Centro Comunitario de Salud Mental y Adicciones o llamando al número telefónico de la Línea de la Vida 800 911 2000
- Expresar lo que se siente a alguien de confianza y hablar
- Tratar de no aislarse. Mantenerse en contacto con amistades y familiares
- Intentar hacer ejercicio y alguna de las actividades que normalmente le guste
- Evitar o limitar el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas
- No automedicarse

X: **@SSalud_mx**

Facebook: **facebook.com/SecretariadeSaludMX**

Instagram: **ssalud_mx**

YouTube: **Secretaría de Salud México**



Galería relacionada

Contesta nuestra encuesta de satisfacción.

¿Cómo fue tu experiencia en gov.mx?



 Imprime la página completa

La legalidad, veracidad y la calidad de la información es estricta responsabilidad de la dependencia, entidad o empresa productiva del Estado que la proporcionó en virtud de sus atribuciones y/o facultades normativas.