



Fotografía: Archivo

Pandemia, detonante de depresión en quien sufrió pérdidas: Especialista

En el marco del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, el psicólogo Oscar Esparza recomienda atención a los síntomas



Biden no viene a la frontera con México porque "están pasando cosas más importantes"
6 diciembre, 2022

586 Shares

Por **Mauricio Rodríguez** | 11:53 am 13 enero, 2022

La presencia de la depresión durante de la pandemia entre los juarenses se ha manifestado en personas que la han padecido físicamente; también en aquellas que han tenido una pérdida material o de un ser querido.

Aunque se considera que la tristeza es una emoción normal del ser humano, cuando está permanece por más de dos semanas, requiere tratamiento especializado.



A la orilla del río...



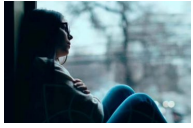
586 Shares



DE PLENARIA SEMANAL



Invitan al Primer Gran Desfile Conmemorativo de Ciudad Juárez
5 diciembre, 2022



¿Te sientes triste en invierno? Quizá padezcas trastorno afectivo estacional
1 diciembre, 2022



Traerá Greg Abbott tanques a la frontera para contener a migrantes
22 noviembre, 2022

Así lo afirmó el doctor en Psicología Oscar Esparza del Villar, en el marco del Día Mundial contra la Depresión, que se conmemora este día.

La depresión es uno de los trastornos mentales más comunes en el mundo, se estima que un cuatro por ciento del total la población mundial la padece, señaló.

Según la información dada a conocer por la **Organización Mundial de la Salud** (OMS), la depresión afecta a un 3.8 por ciento de la población; incluido un 5 por ciento de los adultos y un 5.7 por ciento de los adultos de más de 60 años.

La OMS estima que a escala mundial, aproximadamente 280 millones de personas tienen depresión. Esta condición mental se manifiesta en distintos grados que tienen como característica primordial, los cambios en el estado de ánimo y emocional ante situaciones cotidianas.

Esparza del Villar refirió que no solamente se trata de una tristeza crónica, constante, estable, que dura un mínimo de dos semanas para ser diagnosticada.

Su padecimiento también afecta en el trabajo, en la productividad, en la familia y en las relaciones sociales; es una enfermedad mental que afecta todas estas áreas y tiene repercusiones no solamente en la persona sino también en la sociedad.

Recrudesció depresión con la presencia de la pandemia

El especialista señaló que la depresión en nuestra ciudad se ha incrementado con la pandemia generada por el Covid-19.

Mencionó que el estrés o los problemas en la vida cuando son constantes y no se van, llevan a la depresión.

Con el Covid-19, se ha incrementado la pérdida de empleo, reducción de salarios, enfermedades, problemas en la casa, y el no poder salir o salir muy poco.

“Todos estos problemas si no se solucionan, si están ahí por bastante tiempo, si hay más gastos económicos, si hay pérdidas, si la gente se muere, eso es lo que nos lleva a la depresión”, dijo.

Para el especialista, la gente que ha sido afectada por el Covid-19, son los más propensos a desarrollar síntomas de depresión.

“También sabemos que la depresión es causada por pérdida, la tristeza es una emoción que es la consecuencia de una pérdida real o imaginaria, material o no material”, añadió.

En este sentido, ejemplificó a toda la gente que se ha visto desempleada, que han cerrado sus negocios por el Covid-19 y que se

Se va la golondrina que trajo u
invierno para la cultura

5 DICIEMBRE 2022

Bipolaridades de Morena que
frenan a Cruz

29 NOVIEMBRE 2022



Nuestro querubín favorito



#JusticiaParaMiroslava #JusticiaParaTc

586
Shares



La tristeza es normal hasta cierto tiempo

Esparza del Villar mencionó que es normal sentirse triste, sobre todo si se ha perdido algo, pero solo por algunos días; es necesario para el ser humano pasar por ese proceso de duelo.

“Sin embargo, si este duelo ya dura varias semanas y vemos que nuestro desempeño en el trabajo o la escuela no es la misma; si vemos que nuestras relaciones no son iguales en la familia o la sociedad, es un síntoma de que tenemos que atendernos rápidamente”, advirtió

El también profesor investigador de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, agregó que la depresión puede llegar a ser grave cuando no se maneja bien. Puede llevar al suicidio.

“Hay que aclarar que no todas las personas **deprimidas** se suicidan, pero cuando se agrava un porcentaje considerable le lleva al suicidio”, comentó.

“Si sientes que no se van estos síntomas hay que buscar ayuda, con personas especializadas en este caso, los psicólogos”, agregó.

Si la gravedad de la depresión que siente que te está llevando a tener pensamientos suicidas, se puede recurrir al auxilio a través del 911. Allí donde pueden ser canalizados con atención inmediata, recomendó.

¿Cómo sé si estoy deprimido?

Esparza del Villar mencionó que es importante acudir con un profesional de la salud mental para que la persona se diagnostique; pero indicó como síntomas principales de la depresión crónica, cuando la persona se siente triste más de la mitad del día durante dos semanas.

Otro síntoma es la pérdida del placer. Esto es, que la gente ya no disfrute lo que antes disfrutaba. Convivir con la familia, convivir con amigos, ir al cine, practicar los deportes. Igual si siente que ha estado así por más de dos semanas, hay que acudir con el especialista.

“Y si te sientes triste porque ya no disfrutas las cosas y esto está afectando en tu trabajo, en la familia, es otro de los signos que hay que ver para buscar ayuda”, puntualizó.



✉ buzon@nortedigital.mx

[Aviso de Privacidad](#)

[Facebook](#)

® TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS DE NORTE DIGITAL 2022 CIUDAD JUÁREZ, CHIH. MEX.

586
Shares

