

## Ansiedad y depresión repuntan en Fiestas Decembrinas

DICIEMBRE 24, 2019, 10:24 AM, INICIO, SALA DE PRENSA

- *En México 4.4 millones de habitantes sufrieron de depresión estacional.*
- *4% de la población a nivel mundial padecen los síntomas de depresión navideña.*
- *800 mil personas se suicidan en el mundo cada año.*

En la temporada de fiestas decembrinas se elevan los índices de ansiedad y depresión, debido a diferentes causas, ya que las personas se enfrentan a la soledad o el recuerdo de la pérdida de un familiar, problemas económicos, entre otros factores.

De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 4% de la población a nivel mundial padece los síntomas de depresión navideña; en México, la mayoría la sufre en silencio por miedo a que la gente la juzgue.

El Gerente Médico de Psiquiatría y Sistema Nervioso Central de Grupo PiSA®, Dr. José Manuel Hernández Arias, explicó que algunos de los síntomas que se llegan a presentar en momentos de depresión son: irritación, tristeza, aislamiento, sufrimiento y alteración en las actividades laborales. La soledad es uno de los motivos principales que puede llegar a afectar más en esta época, ya que son fechas donde se vive en compañía de seres queridos, motivo de unión, celebración, y de estar con las personas que uno más quiere, el no tener con quien compartir las fiestas decembrinas es un factor que puede generar problemas de depresión y en casos graves hasta al suicidio.

Lamentablemente los intentos de quitarse la vida se han incrementado en los últimos años. Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca de 800 mil personas se suicidan en el mundo cada año. En México, en el 2016 ocurrieron 6 mil 291 muertes intencionalmente.

*“Las mujeres son las que tienen mayor incidencia de tentativas suicidas, sin embargo, los hombres entre 20 y 29 años de edad, son los más proclives al suicidio consumado y este fenómeno se recrudece entre los adultos mayores. Hay estudios en los que se confirma que aquellas personas que logran quitarse la vida, ya lo habían intentado una o dos ocasiones anteriores, por esa razón es importante acercarse con un profesional de la salud mental, ya que las enfermedades mentales y el manejo de emociones son difíciles de entender y aceptar en nuestra sociedad”,* detalló el médico especialista en psiquiatría Jose Manuel Hernández Arias.

De acuerdo con datos publicados por el Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente Muñiz” (INPRFM), de la Secretaría de Salud por lo menos 4.4 millones de habitantes sufrieron de depresión decembrina en México en 2010, *“este trastorno se puede presentar en cualquier persona, durante la temporada invernal, debido a que son fechas para reflexionar todo lo que se hizo en el año, como también lo que nos espera para un nuevo comienzo, donde genera cierta inquietud acerca del futuro, donde se crean sentimientos de angustia, tristeza, melancolía, frustración”,* puntualizó Hernández Arias.

Ahora que conocemos más sobre la depresión navideña, todos podemos contribuir a crear consciencia sobre la salud mental:

- Si conoces algún amigo, que perdió algún familiar y se encuentra solo en estas fechas decembrina, invítalo, para que no pase solo estas fechas.
- No tengas miedo de contar que estas fechas te generan tristeza.
- Reconcíliate con tus seres queridos, es una buena fecha para enmendar sus penas.
- Realizar actividades físicas con exposición a la luz solar.