

# Día Mundial de la Lucha contra la Depresión

**E**l 13 de enero de manera anual, se conmemora el "Día Mundial de Lucha contra la Depresión", una iniciativa destinada a sensibilizar sobre este trastorno que incide significativamente en las tasas de mortalidad a nivel mundial. Esta condición afecta a la ciudadanía en general, y en la actualidad surge, como un desafío de salud pública. Entre los grupos más afectados se encuentran las y los adolescentes, así como las personas adultas mayores.

Este día, no solo busca destacar la importancia de comprenderla y abordarla, sino también subrayar la necesidad de programas y servicios de salud mental, dirigidos a estos grupos de población para proporcionar un apoyo efectivo y mitigar los impactos adversos (Gobierno de México, 2022).

En todo el mundo, millones de personas luchan en silencio contra esta enfermedad mental. Desde las áreas urbanas más avanzadas, hasta las regiones más remotas, afecta a individuos de todas las edades, razas y géneros. Además, no solo tiene consecuencias para quienes la padecen, sino que también tiene un impacto significativo en la sociedad, pues se afecta la productividad laboral, relaciones familiares y la calidad de vida (Cruz Roja Mexicana, 2022).

## Referencias

Gobierno de México. (13 de enero de 2022). Día mundial contra la depresión. <https://www.gob.mx/conados/articulos/13-de-enero-dia-mundial-de-la-lucha-contra-la-depresion>.  
Cruz Roja Mexicana. (20 de noviembre de 2022). Día mundial contra la depresión. <https://www2.cruzroja.mx/da-mundial-de-la-lucha-contra-la-depresion>.  
Organización Mundial de la Salud. (20 de noviembre de 2021). Depresión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

A pesar de la prevalencia, y el conocimiento que se tiene acerca de la depresión, continúan los estereotipos asociados a la misma. Por lo cual, las personas que experimentan esta situación, temen el juicio de la sociedad, lo que eventualmente resulta en el ocultamiento de sus síntomas y la falta de búsqueda de ayuda, agravando más la problemática.

La prevención implica la adopción de medidas que promuevan la salud y el bienestar emocional (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2021). Por ejemplo:

1. Establecer y mantener conexiones sociales sólidas;
2. Cultivar hábitos de vida saludables;
3. Una dieta equilibrada;
4. Ejercicio regular, y gestionar el estrés a través de técnicas como la meditación y la relajación;
5. La educación en comunidades y entornos laborales;
6. Destacar la importancia de los servicios y alentar a las comunidades a brindar apoyos y;
7. Políticas y programas que aborden eficazmente este problema.

Este día nos brinda una oportunidad para destacar la importancia, y promover la accesibilidad a la atención; alentar a las comunidades a brindar un apoyo compasivo a quienes lo necesitan.

Finalmente, es importante señalar que la depresión es una realidad que afecta a millones de personas en todo el mundo, y es a través de la concientización, la eliminación del estigma y el fomento del apoyo, la manera de que podamos avanzar hacia una sociedad más comprensiva y solidaria para quienes luchan contra la depresión. Este día sirve como un llamado a la acción global, que nos recuerda la importancia de priorizar y trabajar juntos para crear un mundo donde nadie tenga que enfrentar la depresión en soledad.



CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DELITO DEL SECRETARIADO EJECUTIVO DEL SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA  
Web: [www.edonex.gob.mx/cdp](http://www.edonex.gob.mx/cdp)  
Twitter: @CPDedonex Facebook: Centro de Prevención del Delito del Estado de México