

La ansiedad y la depresión se manifiestan de distintas formas y rasgos en las personas que las padecen.



Los expertos recomiendan asistir a un especialista que despeje las dudas sobre trastornos.

1

de cada 20 niños y adolescentes será depresivo antes de cumplir los 19 años, según la OMS.

Aumento de ansiedad y depresión por la pandemia

La ansiedad y depresión aumentaron durante el confinamiento que vivió el mundo en el 2020 y la nueva normalidad en el 2021.

Según la Organización Mundial de Salud (OMS), el 4,4% de la población mundial -es decir 300 millones de personas- tiene problemas de depresión y como consecuencia de esta patología sucede una muerte cada 40 segundos; es decir, 800 000 personas que sufren depresión se quitan la vida cada año.

Estos trastornos mentales provocan sensaciones de tristeza, melancolía, insomnio y manifestaciones corporales

como nerviosismo, elevación de la frecuencia cardíaca, entre otros, que se han visto potenciados por la crisis sanitaria.

Gonzalo Rodríguez, psicólogo clínico, menciona que por la pandemia de covid-19 existe un estado de alerta constante muy marcado en las personas, lo que provoca rasgos ansiosos por miedo a la muerte, contagio y vacunación.

Es importante, según explica el psicólogo, tener claro que se necesita ayuda profesional, porque la depresión y la ansiedad no se curan solas. Es importante contar con una red de apoyo que les permita salir

adelante, realizar deportes, aplicar técnicas de respiración y hacer yoga.

Según la Mayo Clinic, las dos afecciones tienen similares síntomas y con frecuencia se presentan juntas en niños, jóvenes y adultos. Estos se pueden aparecer como: ataques de pánico, fobias, aislamiento social, violencia e irritabilidad.

Rodríguez menciona que es importante tener una adecuada salud mental para poder cumplir y rendir con las rutinas diarias que tiene una persona.

A medida que continúa la pandemia, debemos estar más atentos de la salud mental, tan-

to en nosotros como en los seres que nos rodean, debido a que los síntomas que se presentan en los seres humanos varían, sean niños, adolescentes, adultos o personas de la tercera edad.

Ariel Acosta, psiquiatra pediátrico, aclara que en los niños sí se pueden producir estos problemas, pero depende mucho de la edad del niño y de la etapa de desarrollo en que se encuentre, generalmente porque la patología es multifactorial ya que pueden combinarse los factores biológicos, que pueden ser hereditarios, o factores psicológicos. Es necesario estar alertas siempre. ■