

DILE SÍ A LA VIDA



¿Sabes que puedes ayudar a otros (o a ti mismo) en caso de depresión? Aprende cómo prevenir el suicidio y pedir ayuda de ser el caso.

La depresión no es solo una cara larga y un momento de tristeza pasajero. Es, en realidad, una enfermedad que puede derivar en suicidio si no se trata a tiempo. Según cifras del Instituto de Salud Mental Honorio Delgado del 2013, cerca del 20% de suicidios anuales en Perú corresponden a niños o adolescentes. Asimismo, el 70% de los suicidios tienen como origen un cuadro de depresión.

Formalmente, la depresión es un trastorno del estado de ánimo. La persona deprimida pierde la voluntad para enfrentarse al día a día, siente tristeza de manera permanente y carece de interés incluso por actividades placenteras. Por ello, el uso de la palabra depresión no puede tomarse a la ligera, solo corresponde su uso cuando ha sido diagnosticado a nivel psiquiátrico. Otro detalle importante: un cuadro de depresión no desaparece por cuenta propia y tampoco se soluciona con ‘fuerza de voluntad’. Generalmente, se trata a través de fármacos o psicoterapia.

www.fundaciontelefonica.com.pe

[f /fundaciontelefonica](https://www.facebook.com/fundaciontelefonica) [i @fundaciontefpe](https://www.instagram.com/fundaciontelefonica)

[y /fundaciontelefonica](https://www.youtube.com/channel/UC...) [i @fundaciontelefonica](https://www.instagram.com/fundaciontelefonica)

Cómo detectar la depresión y prevenir tentativas de suicidio

Aprender a detectar los síntomas de este trastorno psiquiátrico es sumamente importante. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), conocer las siguientes señales podrían ayudarte a salvar una vida, incluso la tuya.

Síntoma uno: la persona con depresión tiene cambios en la alimentación: deja de comer, o come en exceso. Síntoma dos: duerme mucho y pierde su capacidad de concentración. Síntoma tres: usa a menudo frases relacionadas con la muerte, la falta de afecto o la falta de sentido de la vida. Síntoma cuatro: se separa de su grupo y baja su rendimiento escolar. Síntoma cinco: se vuelve irritable. Síntoma seis: comienza a regalar sus posesiones, y hacer cartas o gestos de despedida. Síntoma siete: la persona se involucra en conductas autodestructivas (exceso de alcohol o drogas).

¿Qué debes hacer?

Primero, toma en serio las señales de depresión y las amenazas de suicidio, no juzgues a la persona, mantente presto a escuchar y alienta a buscar ayuda. La Sociedad Peruana de Prevención del Suicidio ofrece un número de teléfono de apoyo para este tipo de casos. Puedes llamar al 451-11148, 999-900285 y 993-551228. Asimismo, puedes llamar al 0800-1-0828, que corresponde a la línea Info Salud del Ministerio de Salud. También puedes llamar al 902500002, el contacto del Teléfono de la Esperanza, una propuesta latinoamericana para la prevención del suicidio. Finalmente, puedes acudir a las sedes del Centro Regional de Apoyo Emocional ubicadas en Callao, Lambayeque, Moquegua, Huancavelica y La Libertad.

APRENDE MÁS

1. Tasas de suicidios en Perú y el mundo
<http://vital.rpp.pe/salud/las-cifras-que-deja-cada-ano-el-suicidio-en-el-peru-y-el-mundo-grafica-noticia-993568>
2. Informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el suicidio
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs398/es/>

3. La conexión entre depresión y suicidio
<http://peru21.pe/actualidad/tres-personas-se-suicidan-al-dia-peru-y-70-lo-hace-depresion-2227864>
4. Depresión según el Instituto Nacional de Salud Mental de EE.UU.
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion/index.shtml>

Telefonica

FUNDACIÓN

www.fundaciontelefonica.com.pe

 /fundaciontelefonica Peru  @fundaciontefpe

 /fundaciontelefonica Peru  @fundaciontelefonica Peru