

## CÓMO PREVENIR LA DEPRESIÓN

Dada la elevada prevalencia de la depresión, la aplicación de estrategias de prevención eficaces, como reforzar los factores de protección (por ejemplo, aumentar el apoyo social o las habilidades para resolver problemas) o abordar los signos tempranos de la enfermedad (por ejemplo, reducir los síntomas depresivos antes de que cumplan los criterios de diagnóstico clínico), podría tener un impacto significativo en la salud pública, al reducir la carga de la enfermedad.

Las estrategias de prevención de la depresión pueden clasificarse en intervenciones universales (dirigidas a toda la población), intervenciones selectivas (dirigidas a individuos o grupos con mayor riesgo de depresión) e intervenciones indicadas (dirigidas a individuos con síntomas depresivos por debajo del umbral). Para ser eficaces, las intervenciones deben adaptarse, en colaboración con expertos y comunidades locales, a entornos específicos en el nivel del entorno ecológico correspondiente. Las medidas preventivas no solo representan una modesta inversión en el sistema sanitario, sino que también ahorran costes en otros ámbitos de este sistema y de la economía en general.

### Prevención de la depresión en las distintas etapas de la vida

En las líneas siguientes, se aborda la forma adecuada de prevenir la depresión según la etapa de la vida en que el paciente se encuentre

#### Período perinatal

Las mujeres embarazadas o puérperas con mayor riesgo de depresión pueden beneficiarse de intervenciones de asesoramiento, como la terapia cognitivo-conductual o la psicoterapia interpersonal adaptada a este período. Las intervenciones parentales en el período perinatal, dirigidas a promover una crianza sana y el vínculo familiar, han demostrado su rentabilidad y resultados positivos.

#### Infancia y adolescencia

Las intervenciones escolares desempeñan un papel crucial en la prevención de la depresión. Se centran en el acoso escolar como factor de riesgo. Las intervenciones psicológicas en las escuelas han demostrado reducciones significativas de los síntomas depresivos. Las instituciones educativas ofrecen oportunidades únicas para las medidas preventivas.

#### Edad adulta

Las intervenciones en el lugar de trabajo que aumentan el control de los empleados y promueven la actividad física han demostrado beneficios para la salud mental. Las intervenciones psicológicas en diversos formatos entre adultos han demostrado una probabilidad un 21 % menor de desarrollar un trastorno depresivo en comparación con los grupos de control. Los factores relacionados con el estilo de vida, como dejar de fumar y la actividad física, también desempeñan un papel en la prevención de la depresión.

### **Edad adulta tardía**

Prevenir la depresión en los últimos años de la vida puede reducir el riesgo de suicidio, demencia y discapacidad relacionada con la edad. Abordar la soledad y el aislamiento social mediante servicios de asesoramiento y otras estrategias ha demostrado ser eficaz y rentable.

**Tomado de:** Cardoner, A. N, (2025). Trastornos afectivos. España: Editorial Médica Panamericana.