

¿Por qué se están deprimiendo las mujeres?

► *La depresión se presenta en hombres y mujeres, pero ellas son más vulnerables a padecerla debido a factores hormonales y ambientales: sus ciclos biológicos y el estrés de manejar la vida laboral con la emocional, así como la influencia de las redes sociales las están afectando.*



La Organización Mundial de la Salud calculó que para el año 2020 las enfermedades mentales y neurológicas justificarán el 15 % de los años de vida perdidos por discapacidad (AVAD). Entre estas enfermedades se encuentran el cansancio crónico, la depresión, el estrés y trastornos de pánico, etc. (Foto: Banco de Imágenes)



A+ A-

[Tweet](#)
[Me gusta 2](#)
[Compartir](#)
[G+](#)

Un nuevo informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la depresión presentado en febrero de este año encontró que la depresión es 1,5 veces más común entre las mujeres que en los hombres.

Aunque en Bucaramanga no se cuentan con cifras específicas sobre el tema, según el Observatorio Nacional de Salud, la tendencia mundial es que la vida que están llevando las mujeres, sumado a los factores de predisposición y ambientales, a padecer de un trastorno depresivo mayor o depresión unipolar.

Pero, ¿cuál es la razón?

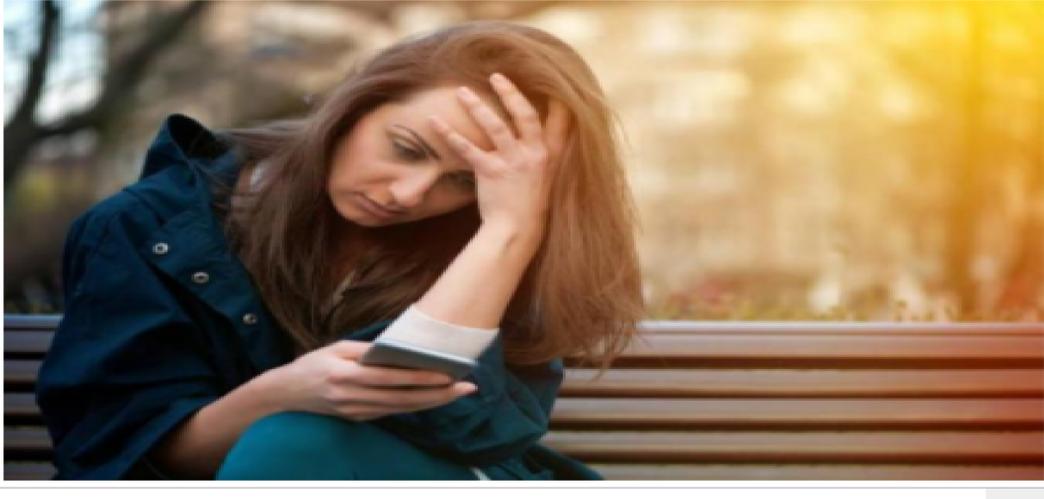
Lola Espi, experta en psiconeuroinmunología (interrelación del sistema nervioso central, inmunológico y endocrino), meditación, kundalini yoga y nutrición, señala que uno de las razones para el aumento de este padecimiento entre las mujeres, principalmente, es la falta de una atención oportuna.

"Más de la mitad de los afectados no recibe tratamiento alguno, justamente porque uno de los grandes obstáculos de esta enfermedad es la falta de información y de personal capacitado. Es vital que más personas conozcan los síntomas y el tratamiento", señala Espi.

Entre los factores ambientales que influyen para que las mujeres se sientan cada día más deprimidas es la dificultad para establecer un equilibrio entre su trabajo, el salario que reciben por éste y su vida familiar y de pareja.

Las redes sociales y la publicidad también son factores que están afectando a las mujeres ya que proponen para ellas un modelo y una vida que no se ajusta con la realidad.

Los expertos recomiendan a la mujer que se conozca, que se tome tiempo para sí misma y que fortalezca su red familiar y su autoestima.



¿Por qué se deprimen las mujeres?

Lola Espi

Psicóloga integral, Terapeuta técnica de liberación emocional

¿Por qué se están deprimiendo las mujeres?

"En estos últimos tiempos ha habido cambios muy rápido en tecnología y estilo de vida, así como en el rol de la mujer en la sociedad y todo esto junto a algunos factores que hacen a las mujeres más vulnerables, están haciendo que las mujeres se depriman más que los hombres".

¿Cuáles serían los factores que están influyendo para que las mujeres sean más vulnerables a esta trastorno?

"Factores biológicos, hormonales -que hace la diferencia con los hombres, por ejemplo la conocida depresión postparto, la asociada a la etapa de la menopausia y al síndrome premenstrual, todos ligados a los niveles de hormonas en el cuerpo-.

También existen los factores sociales, las creencias sobre la mujer y el papel que ha desempeñado y puede desempeñar. También están las redes sociales".

¿Cómo influyen las redes sociales para que las mujeres estén más deprimidas?

"Los medios publicitarios proponen un modelo de mujer que no se corresponde con la realidad de las mujeres solamente para vender productos. Y esto afecta principalmente a las mujeres jóvenes que buscan factores de referencia. Esos modelos de belleza tan elevados que se publicita en todas partes y las jóvenes se sienten muy lejos de esto".

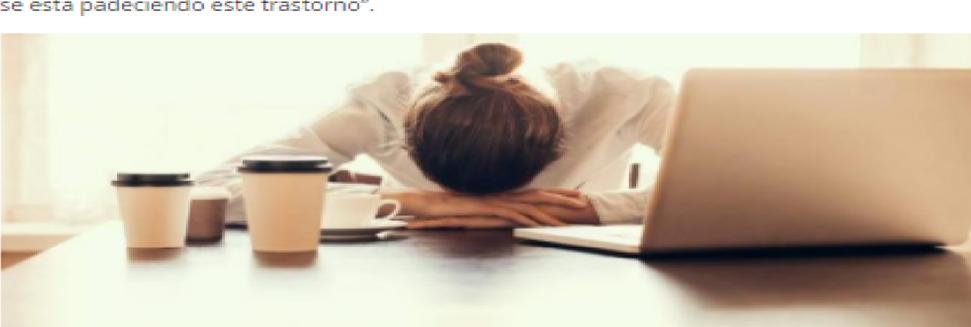
¿Cómo abordar el tema de la depresión en medio de la vida cotidiana?

"La mujer debería conocer sus ciclos menstruales y reconocer que sus estados de ánimo son fluctuantes. Algunos estados de tristeza que se dan a lo largo de la vida no significan una depresión y se pueden manejar.

¿Cuáles serían los síntomas que distinguen un estado de ánimo bajo a una depresión?

"Cuando hablamos de una depresión clínicamente diagnosticada hay un desequilibrio en las sustancias químicas responsables de nuestro bienestar emocional. Cuando la mujer tiene sus cambios hormonales, hay un cambio en esas sustancias químicas y eso puede dar la sensación de estar deprimida.

Otros síntomas como dolores musculares, tensión muscular, insomnio, dolor de cabeza, sueño, cansancio, ánimo bajo, una sensación de que la vida no tiene sentido, no hay motivación, son síntomas claves de depresión. Si permanecen más de un mes significa que se está padeciendo este trastorno".



Un salario equilibrado

Los expertos aseguran que una de las situaciones que están deprimiendo a las mujeres -aunque los hombres también se ven afectados- es la dificultad para equilibrar las exigencias de su trabajo y el dinero que reciben por éste con su emocionalidad, es decir, con su vida familiar y de pareja.

Klaudia Gómez, directora del Dpto. de Mercadología de la Universidad Central, explica que la retribución no económica que busca satisfacer las necesidades sicosociales y afectivas.

Según Gómez, "la gente vive estresada, además tiene una mayor incertidumbre sobre su futuro, lo que aviva las necesidades en temas de seguridad de empleo, mantener una familia, seguir creciendo, amigos, vecinos, mejorar el estilo de vida y aceptación, entre otros", explica Gómez.

En esa medida, el salario emocional aparece como el mejor complemento para afrontar cualquier contexto laboral, porque se quiera o no, las necesidades sicosociales y afectivas de los trabajadores tienen un impacto directo en el bienestar emocional y repercuten directamente en su rendimiento y productividad.

El salario emocional es "como una retribución no económica, que busca satisfacer las necesidades psico-socio-afectivas del trabajador, que tiene un impacto directo en el bienestar emocional y al tiempo repercute directamente en su rendimiento y productividad".

La experta añade que "hay que identificar las necesidades de los empleados (recién egresados, profesionales con experiencia, casi al retiro) y estos a su vez deben entender las prioridades de la empresa".

Ante este panorama, el Estado, a través del Sistema General de Seguridad Social en Salud, garantiza a la población colombiana con la ley 1616 de 2013, la promoción y prevención en salud mental, atención integral e integrada que incluya diagnóstico, tratamiento y rehabilitación para todos los trastornos mentales.

Klaudia Gómez señala que el salario emocional aporta al crecimiento laboral y personal: "Se crece en la experticia de su trabajo y en las habilidades de comunicación, de trabajo en equipo y liderazgo, porque las nuevas generaciones lo que más valoran es la empleabilidad".



Prevenir la depresión

1 La psicóloga Lola Espi explica que una de las recomendaciones para prevenir la depresión en la mujer es darse tiempo a lo largo del día para dedicarse a descansar, a conectarse con sus necesidades.

2 La experta señala que también es importante saber gestionar el estrés porque el cuerpo aumenta su vulnerabilidad a padecer depresión.

3 Aprender a respirar, a través del yoga y la meditación, para fomentar un estado mental positivo, es otra de las recomendaciones de Espi.

4 Por su parte, la psicóloga Carolina Dulcey recomienda visitar al endocrinólogo y ginecólogo con frecuencia para descartar un desequilibrio hormonal y prevenir enfermedades como el ovario poliquístico que suelen producir cambios físicos que facilitan la depresión de las mujeres.

5 La psicóloga también recomienda fomentar la red de amigos y familia alrededor de las mujeres para que se sientan respaldadas y así prevenir situaciones que favorezcan el inicio de la depresión.

Publicada por PAOLA ESTEBAN C.

Contacte al periodista

Etiquetas: **mujeres**