

Se refuerza la lucha contra la depresión con jornadas informativas para universitarios

Posted on 16 de enero de 2025 by Diario Humano



Se enfatizó la importancia de identificar signos de alarma y acudir a especialistas para recibir ayuda oportuna contra la depresión

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -En el marco de las acciones que desarrolla el Gobierno de Baja California Sur para fortalecer o restablecer el bienestar emocional de las nuevas generaciones, la Secretaría de Salud llevó a cabo una jornada informativa sobre depresión en la Universidad Tecnológica de La Paz, a fin de que las y los alumnos puedan identificar signos de alarma y en su caso buscar ayuda de especialistas.

Esta actividad se efectuó en el marco del Día Mundial de la Lucha Contra la Depresión, conmemorado el pasado 13 de enero, con el objetivo de sensibilizar a la comunidad universitaria sobre esta enfermedad, que es común, pero



puede evolucionar a fases críticas con afectaciones a la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida, indicó el coordinador estatal de Salud Mental y Adicciones de la institución, Juan Pablo Peña.

En este foro se explicó a las y los jóvenes que esta condición de salud mental puede ocurrirle a cualquiera y no es un signo de debilidad, agregó el maestro en psicología al explicar que es uno de los trastornos más frecuentes en México y se caracteriza por tristeza anormal y constante, que persiste por más de dos semanas consecutivas. Propicia la pérdida del disfrute o de interés en las actividades que antes causaban satisfacción y dificultad para realizar las labores cotidianas.

De igual manera se enfatizó que la depresión puede derivarse de una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos, en donde las personas suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión, inquietud, sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza e incluso pensamientos de autolesión o suicidio.

En esta interacción con las y los universitarios, se destacó que, a través de dos Unidades Médicas Especializadas, UNEME en Salud Mental y de seis Centros Integrales de Salud Mental (CISAME), el Gobierno Estatal brinda atenciones psicológicas gratuitas, ambulatorias y de calidad a la población que así lo requiera. El directorio de unidades puede consultarse en el portal www.ssbcs.gob.mx.