

# **"La depresión no es simplemente una fase de tristeza, sino una enfermedad que requiere un diagnóstico profesional y un tratamiento adecuado", Beatriz Zárate Arrausi, Psicóloga del Hospital Quirónsalud Vitoria**

**Según los últimos datos de la Encuesta de Salud de Euskadi de 2023, alrededor del 26,5% de las mujeres y el 17,7% de los hombres manifiestan una mala salud mental, lo que incluye síntomas de ansiedad y depresión**

Síntomas como tristeza, ansiedad, autocrítica y aislamiento social son un reflejo de esta enfermedad

Con motivo del Día Europeo de la Depresión, que se celebra el primer domingo de octubre, el Hospital Quirónsalud Vitoria destaca el papel fundamental que juega el entorno familiar y social en el proceso de recuperación de las personas que padecen depresión. Según los últimos datos de la Encuesta de Salud de Euskadi de 2023, alrededor del 26,5% de las mujeres y el 17,7% de los hombres manifiestan una mala salud mental, lo que incluye síntomas de ansiedad y depresión.

Beatriz Zárate Arrausi, Psicóloga del Hospital Quirónsalud Vitoria, señala que el apoyo emocional de la familia es esencial para la mejoría de los trastornos depresivos, pero también es comprensible que los familiares se sientan desbordados o frustrados al no saber cómo actuar. Zárate Arrausi enfatiza la importancia de ofrecer un apoyo sin juzgar ni presionar, ya que la depresión no es simplemente una fase de tristeza, sino una "enfermedad que requiere un diagnóstico profesional y un tratamiento adecuado".

"La depresión, -explica Zárate Arrausi-, es una enfermedad que puede tener múltiples causas, incluyendo factores genéticos, biológicos y ambientales. Estos factores influyen en cómo la persona se relaciona con su entorno y cómo percibe el mundo, generando síntomas como apatía, cansancio, tristeza, ansiedad, autocrítica y aislamiento social". La desconexión con la ilusión o el placer también es un reflejo de esta enfermedad, "por ejemplo, no sienten placer al hacer cosas que antes les encantaban como hacer deporte, viajar o quedar con amigos" explica la psicóloga. En relación con el futuro suelen tener mucha desesperanza creyendo que no van a mejorar. Además, subraya que uno de los principales errores que pueden cometer los familiares es minimizar los síntomas o intentar resolverlos con simples consejos.

Para aquellos que tengan un ser querido afectado, la especialista en psicología Beatriz Zárate Arrausi ofrece algunas recomendaciones prácticas:

Buscar ayuda profesional: Si se reconocen síntomas de depresión, animar al familiar a consultar con un especialista en salud mental es crucial. "El paciente puede resistirse al principio, por lo que acompañarlo o ayudarlo a pedir la cita puede ser de gran ayuda", indica Zarate.

Apoyar el tratamiento: Una vez iniciado el tratamiento, la familia debe ayudar a que el paciente lo siga correctamente.

Fomentar el autocuidado: "Motivar con cariño al paciente a retomar actividades que le eran placenteras, como dar un paseo, pero sin forzarlo", sugiere Zárate Arrausi, quien también recuerda que es importante no sobreproteger o infantilizar al paciente.

Beatriz Zárate Arrausi también destaca la importancia de que el cuidador se cuide a sí mismo. "Cuidar de alguien con depresión puede ser agotador emocionalmente, por lo que es vital que los familiares mantengan sus propias actividades y pidan ayuda profesional si lo necesitan".

Finalmente, Zárate Arrausi recuerda que la depresión puede llevar a pensamientos suicidas y, en estos casos, la comunicación abierta y el acceso rápido a recursos de emergencia son fundamentales. "Si un familiar expresa deseos suicidas, es esencial que contacten con un profesional de inmediato y que conozcan los recursos como la línea 024, disponible las 24 horas", finaliza.

**Datos de contacto:**

Andrea Mercado  
Hospital Quirónsalud Vitoria  
639434655

Nota de prensa publicada en: [Vitoria](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad País Vasco](#) [Psicología](#) [Servicios médicos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>