

## COMUNICADO DE PRENSA

Boletín PCE03

Chihuahua, Chih., a 13 de enero de 2024

### **Beneficia Pensiones Civiles a más de 5 mil derechohabientes en atenciones por depresión**

*-Los síntomas que presenta esta enfermedad son sentimiento persistente de tristeza, vacío o desesperanza, pérdida de interés en actividades que antes resultaban placenteras, cambios en el apetito, entre otros*

En el marco del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, que se conmemora este 13 de enero, Pensiones Civiles del Estado (PCE) brindó, durante el 2024, un total de 20 mil 552 atenciones psicológicas, de las cuales 5 mil 385 fueron consultas específicas por depresión.

Este esfuerzo reafirma el compromiso de la institución con la salud mental de sus derechohabientes, un problema que afecta especialmente a las mujeres.

La depresión es una enfermedad mental común, pero grave, que afecta la forma en que las personas sienten, piensan y manejan sus actividades diarias.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta condición afecta a más de 280 millones de personas en el mundo y puede presentarse en cualquier etapa de la vida.

El director médico de PCE, Óscar Aguirre, destacó que la depresión no debe confundirse con estados temporales de tristeza o desánimo, ya que se caracteriza por su duración prolongada y un impacto significativo en la funcionalidad de quien la padece

Los síntomas que la depresión presenta son sentimientos persistentes de tristeza, vacío o desesperanza, pérdida de interés en actividades que antes resultaban placenteras y cambios en el apetito (aumento o disminución).



Además, presenta dificultad para dormir o dormir en exceso, fatiga o pérdida de energía constante, problemas de concentración o toma de decisiones y pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.

Para afrontar esta situación, Óscar Aguirre, recomienda crear nuevas rutinas diarias, realizar ejercicios de respiración y mantener hábitos saludables de sueño.

Asimismo, aconseja una buena alimentación y ejercicio, practicar actividades recreativas como leer o seleccionar contenido cultural y de entretenimiento, fomentar las relaciones familiares y de amistad.