

La pandemia probablemente ha tenido un impacto negativo en el bienestar de todos. Los cuadros clínicos de depresión y ansiedad han ido en aumento, desde que inició la pandemia, producto de la disminución de la socialización y el temor latente que ha creado el virus.

Solo en Ecuador, el Ecu 911, el 6 de noviembre de 2020, reportó desde el inicio de la crisis sanitaria y con corte hasta el 3 de noviembre del 2020, a través de la línea única para emergencias 911, un total de 220 suicidios y 429 alertas de intentos de suicidios o conductas autolíticas. “Por esta razón, este año, más que nunca, es crucial que todas las instituciones públicas y privadas trabajemos en políticas públicas y campañas para prevenir el suicidio” señala el Psi. Clínico José Carlos Rivadeneira, médico del Instituto de Neurociencias de la Junta de Beneficencia.

Entre las principales recomendaciones que da el especialista es buscar la ayuda de un especialista en salud mental. “Una persona deprimida no sale del cuadro solo con el querer o como se lo asocia a la falta de voluntad. La depresión es una enfermedad en cuyo origen intervienen factores psicológicos, sociales o ambientales, pero también biológicos, por lo que se debe seguir un tratamiento oportuno, que no será para toda la vida como se piensa erróneamente” acotó.

Menciona, además la importancia de reconocer los signos de alerta que difieren en la depresión y la ansiedad. Los signos de alerta de la depresión a considerar para una atención oportuna con el especialista son: Persistente estado de ánimo triste, alteración del sueño, pérdida de apetito, pérdida o aumento de peso, pérdida del interés por actividades que antes disfrutaba, fatiga, sentimientos de culpa, pensamientos de suicidio.

Mientras que la sensación de agitación o tensión, desarrollo de tics nerviosos, aumento del ritmo cardiaco, respiración acelerada, sudoración, falta de concentración, problemas para conciliar el sueño y gastrointestinales, suelen ser los signos de alerta de la ansiedad, que de no ser tratada a tiempo puede convertirse en una depresión.

Cabe indicar que el Instituto de Neurociencias de la Junta de Beneficencia tiene habilitada su aplicación digital *ÁnimaEC* como un mecanismo de apoyo y soporte emocional a personas que estén pasando por estados de ansiedad o depresión. La pueden descargar gratuitamente desde su dispositivo Android. Desde febrero del 2020 en que se creó la aplicación, hasta marzo

de este año, se ha brindado atención emocional a 293 personas que se contactaron con nuestros psicólogos a través de **ÁnimaEC**