

Casi el 40% de los españoles asegura no saber cómo pedir ayuda ante un problema de depresión¹

- Según la encuesta *'El apoyo y la búsqueda de ayuda en salud mental: situación y perspectivas en España'*¹, impulsada por Pfizer, el 47,6% de los españoles afirma que tendría dudas sobre cómo identificar si está pasando por un proceso de depresión¹.
- La vergüenza y el miedo al rechazo son los principales obstáculos a la hora de pedir ayuda ante una depresión; y la falta de recursos, el desconocimiento y la sensación de intromisión son las barreras que los encuestados identifican para ofrecer ayuda a una persona cercana que se enfrenta a este trastorno.
- El 80% asegura que acudiría a un profesional médico ante un problema de depresión y solo un 8,3% buscaría información en redes sociales. Sin embargo, más del 60% reconoce que las redes sociales juegan un papel muy importante o bastante importante a la hora de concienciar y dar visibilidad a la salud mental¹.

Madrid, 03 de octubre de 2024 – Cerca del 40% de los españoles, concretamente el 38,8%, no sabe cómo pedir ayuda ante un problema de depresión¹ y casi la mitad -el 47,6%- tendría dudas a la hora de identificar si él mismo está pasando por una situación de este tipo. Estos son los datos que recoge la encuesta *'El apoyo y la búsqueda de ayuda en salud mental: situación y perspectivas en España'*, impulsada por Pfizer, con motivo de la conmemoración este 10 de octubre del Día Mundial de la Salud Mental.

El objetivo de este estudio es dar visibilidad a una realidad, como es la depresión, que afecta a aproximadamente 280 millones de personas en todo el mundo, según los datos de la Organización Mundial de la Salud², poniendo un foco especial en la importancia de saber cómo pedir ayuda y cómo ofrecerla ante un problema de depresión.

Según este estudio, un 62% de los encuestados querría ofrecer apoyo a alguien cercano con depresión, pero tendría dudas sobre cómo hacerlo. Entre los principales frenos para hacerlo, aparecen la falta de recursos y desconocimiento (57%), la sensación de intromisión (44,5%) y el miedo al rechazo (38%)¹. Estos sentimientos también son una

barrera para aquellos que desean pedir ayuda, pues el 46% de los encuestados no lo haría por vergüenza y el 44% por el miedo al rechazo¹.

La sensación de falta de empatía en el entorno aparece en esta encuesta como otro de los obstáculos a la hora de pedir ayuda ante una depresión. En concreto, el 35,7% de los encuestados considera que en su ámbito cercano no existe la empatía suficiente como para sentirse escuchados ante un problema de salud mental¹. Este porcentaje asciende al 36% en el caso de los jóvenes de entre 18 y 24 años¹.

Sin embargo, los estudios han demostrado que la participación del entorno en la atención de las personas con depresión es de gran relevancia y puede marcar la diferencia⁵; pues, para quien sufre problemas de salud mental, estar rodeado de personas que sepan cómo está y que le entiendan, puede aumentar su calidad de vida⁵.

“Lo cierto es que todavía existen ciertos mitos y estigmas asociados a la salud mental y eso afecta a algo tan importante como es pedir ayuda o saber ofrecerla cuando otra persona la necesita. Tanto para quienes enfrentan la depresión, como para quienes están cerca de ellos, es esencial contar con el apoyo necesario y saber ofrecerlo”, explica el Dr. Javier Quintero, jefe de Servicio de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Universitario Infanta Leonor. El experto recalca que “contribuir a dar visibilidad a la importancia de la salud mental sigue siendo un trabajo muy necesario en nuestra sociedad y es igualmente importante que promovamos el conocimiento con rigor científico y siempre de la mano de profesionales”.

El papel de las redes sociales ante un problema de depresión: la importancia del rigor científico.

Prácticamente un 80% de los encuestados asegura que acudiría a profesionales médicos a la hora de buscar información sobre depresión y el apoyo necesario para afrontarlo y un 8,3% recurriría a las redes sociales para ello. Sin embargo, más del 60% de los españoles, en mayor medida (un 70,5%) de 25 a 34 años reconoce como muy importante o bastante importante el papel de las redes sociales para concienciar a la población sobre salud mental y darle visibilidad.

YouTube (50,3%) e Instagram (36%) son las redes más utilizadas para la búsqueda de información¹. Así, un 20,7% de los jóvenes de 18 a 24 años acude a estas- principalmente a Youtube (48%) - para buscar recursos sobre depresión y apoyo¹.

En términos generales, el 68,4% de los españoles creen que hace falta más información pública sobre salud mental¹, y casi 2 de cada 10 (19,7%) reconoce abiertamente desconocer los recursos, asociaciones o profesionales que le pueden ayudar de su salud mental¹.



Pedir y ofrecer ayuda, ¿conocen los españoles las herramientas de las que disponen?

Aunque el 45% de los encuestados afirma desconocer dónde acudir para buscar ayuda ante una depresión¹, el papel de los profesionales médicos es destacado. Así, el 79,8% de los españoles afirma que acudiría a profesionales médicos a la hora de buscar información sobre depresión y apoyo¹; y, ante un problema de salud mental de un familiar o amigo, más de la mitad (54%) recomendaría encontrar un profesional que pueda ayudarle¹.

También, en la encuesta se refleja que el 58% de los españoles afirma ser consciente de la importancia de hablar con profesionales, familia o amigos sobre la depresión para tratarla y mejorar su proceso¹.

Con el objetivo de promover la visibilidad y la conversación en torno a la salud mental y, en concreto, a la importancia de “la ayuda” ante un problema de depresión, Pfizer pone en marcha la campaña “#apoYOensaludmental. Un decálogo con algunas claves para tener en cuenta a la hora de cómo ayudar o cómo pedir ayuda ante un problema de salud mental. dar a conocer las herramientas disponibles a la hora de pedir ayuda o de ofrecerla.

*“Desde Pfizer llevamos años promoviendo la conversación sobre la salud mental en nuestra web buenosdiassaludmental.es/apoyo Creemos que es importante entregar información y recursos a la población general para, por ejemplo, contribuir a acabar con los mitos relacionados con los problemas de salud mental, facilitar la comprensión y buscar las herramientas adecuadas para hacerles frente”, explica **José Chaves, director Médico de Pfizer España.***

DATOS PRINCIPALES DE LA ENCUESTA 'EL APOYO Y LA BÚSQUEDA DE AYUDA EN SALUD MENTAL: SITUACIÓN Y PERSPECTIVAS EN ESPAÑA'

Casi 4 de cada 10 (38,8%) no sabe cómo pedir ayuda ante un problema de depresión.

Casi la mitad (47,6%) reconoce que **tendría dudas para identificar** si están pasando por un **proceso de depresión** o se trata de estados de ánimo pasajeros.

Al 62% le gustaría ofrecer ayuda a un amigo o familiar, pero dudaría si lo está haciendo correctamente.

La vergüenza (46,2%), el miedo al rechazo (44,10%), la falta de recursos y de empatía son los principales frenos a la hora de pedir ayuda ante una depresión.

El 35,7% cree que sus familiares, amigos y personas cercanas **no disponen de la empatía suficiente** para escucharlos ante un problema de salud mental. Este porcentaje aumenta hasta el 36,2% en el caso de los jóvenes de 18 a 24 años.

Un 79,8% afirma que **acudiría a profesionales médicos a la hora de buscar información sobre depresión y apoyo.**

Solo un 8,3% de los mismos recurriría a redes sociales, utilizando YouTube (50,3%) o Instagram (35,9%, sobre todo los de 24 a 35 años).

Más del 60%, en mayor medida de 25 a 34 años y las mujeres, **consideran muy (20,1%) o bastante (41,2%) importantes las redes sociales para concienciar** a la población sobre salud mental y **dar visibilidad** sobre este tema.

El 68,4% cree que **hace falta más información pública** sobre salud mental.

El 45% desconoce dónde acudir para buscar ayuda ante una depresión.

Pfizer, innovaciones que cambian la vida de los pacientes®

Pfizer, como compañía biomédica que trabaja para mejorar la salud de las personas, se dedica al desarrollo de terapias y vacunas innovadoras para curar y prevenir enfermedades o aliviar sus síntomas. Con una trayectoria de más de 175 años, Pfizer mantiene su compromiso con la sociedad y apuesta por la I+D para dar respuesta a las necesidades médicas de hoy y del mañana. El avance de la ciencia y la tecnología, así como su aplicación médica, exige colaborar con todos los implicados para maximizar la cartera de medicamentos y que la innovación farmacéutica llegue a todas las personas que la necesitan de manera rápida, asequible, fiable y con transparencia, de acuerdo con los más altos estándares de calidad y seguridad. Para más información www.pfizer.es

¹ Pfizer España. Encuesta de percepción sobre salud mental y depresión: 'El apoyo y la búsqueda de ayuda en salud mental: situación y perspectivas en España' [n=2.005; α =95%]. Disponible [aquí](#)

² Depresión. Organización Mundial de la Salud. Disponible aquí: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/depression> Último acceso: septiembre 2024

³ Depresión. Organización mundial de la Salud (OMS). 2023. Último acceso: septiembre 2024

⁴ "New Understanding, New Hope". *Bulletin of the World Health Organization (WHO)*, 2001 Último acceso: septiembre 2024

⁵: [Grau CF. Dimensiones del cuidado familiar en la depresión: Un estudio etnográfico. Index Enferm. 2008 Sep;17\(3\): 178-182.](#) Último acceso: septiembre 2024