

## EL 18 DE ENERO ES EL DÍA MÁS TRISTE DEL AÑO, IDENTIFICA SI ES PASAJERO O PUEDE SER DEPRESIÓN

- Basado en una ecuación, se declara al tercer lunes de enero, el día más triste del año.
- Especialistas destacan la importancia de poner atención a la salud mental.

**Ciudad de México a 18 de enero de 2021.-** El psicólogo Cliff Arnall declaró en 2005, basado en una ecuación, que el tercer lunes de enero es el día más triste del año, pues las festividades para esa fecha habrían llegado a su fin y muchas familias no se despiden de alguno de sus miembros o en un año donde la pandemia de Covid-19 no permitió a muchos reunirse, esta situación podría acentuarse.

Este 18 de enero es el día conocido como "Blue Monday", por lo que es importante que en este día la gente se tome un tiempo para evaluar su salud mental e identificar si se tiene un sentimiento de tristeza pasajera o se trata de una situación más delicada que pudiera ser o convertirse en depresión.

La ecuación desarrollada por Arnall para determinar el Día Más Triste del Año, de acuerdo con el portal Medical News Today, contempla factores como el clima, el nivel de endeudamiento por los regalos de Navidad, el salario mensual, el tiempo transcurrido desde Navidad, los niveles de motivación, entre otros factores.

Este año en particular, derivado del aislamiento que viven las personas de todas las edades a nivel mundial, se pueden acentuar o detonar emociones que deriven en depresión si no se atienden a tiempo, por lo que es importante detectar los síntomas y atenderlos oportunamente. Se recomienda poner atención a cualquier cambio de actitud, particularmente la pérdida de interés en las actividades cotidianas, presencia de actitudes negativas, sentimientos de inadaptación y baja autoestima.

La depresión puede aparecer con diferente intensidad en las personas y entre más pronto se detecte será más fácil tratarla. Según datos del Instituto Nacional de Salud Pública de México, actualmente menos del 20% de las personas con depresión se atienden de manera profesional, mientras que más del 80% no son atendidos o no saben que la padecen.

**Stendhal** con su lema "Cuidar la Vida", recomienda consultar especialistas si existen señales que puedan indicar depresión, para ser contenidos y tratados de forma adecuada. Para los profesionales de la salud pone a disposición la Agomelatina, una molécula eficaz como auxiliar para el tratamiento de la depresión moderada a severa, que potencia la acción de neurotransmisores (sustancias químicas que no logra el cuerpo generar de manera natural) a nivel cerebral que se asocian con la motivación y percepción de placer, mejoran el estado de ánimo y la calidad del sueño sin efectos secundarios.

Si has estado presentando síntomas de depresión, ansiedad o cualquier otra enfermedad mental, lo mejor es buscar ayuda profesional.

### Acerca de Stendhal

Stendhal es una compañía mexicana que ofrece soluciones innovadoras, productos y servicios integrales para el bienestar y salud de las personas, cumpliendo el propósito de mejorar la vida de los pacientes identificando, desarrollando y comercializando productos farmacéuticos innovadores. Gracias a ello, se ha posicionado como líder en áreas terapéuticas de Anti-infecciosos, Cuidado Primario, Sistema Nervioso Central y Esclerosis Múltiple .

Stendhal tiene presencia en 14 países de América Latina y el Caribe.



**Contacto para medios:**

Valeria Verdejo

[valeria.verdejo@extrategia.com](mailto:valeria.verdejo@extrategia.com)