

Reportaje

La Depresión
Dr. Luis Enrique Garay Orozco
Coordinador de la clínica de trastornos afectivos
Sanatorio San Juan de Dios, Zapopan, Jal.

Estadísticas alarmantes

La depresión es uno de los problemas psiquiátricos más frecuentes en todo el mundo. En México se considera que en un año cualquiera, cerca de doce millones de mexicanos adultos padecen depresión; uno de cada seis mexicanos tendrá por lo menos un cuadro de depresión a lo largo de su vida; a lo anterior debemos añadir que las mujeres tienen el doble de problemas depresivos que los hombres.

Actualmente, la depresión ocupa el cuarto lugar en cuanto a días de incapacidad y se espera que para el 2020 se esté peleando el primer lugar con los problemas del corazón. Como puede apreciarse, el problema es muy común y muy importante.

¿Qué es la depresión?

Es frecuente que escuchemos esta palabra en las conversaciones diarias, utilizada como sinónimo de tristeza, sin embargo la tristeza es una emoción humana normal, respuesta a eventos que no nos son favorables, su duración es transitoria y la intensidad proporcional a lo que nos sucede.

La depresión, por el contrario, puede surgir sin ninguna causa aparente o ser disparada por algún acontecimiento. Cuando hablamos de depresión, pensamos en tristeza y ciertamente éste es uno de los síntomas centrales, pero no el único; igualmente común es la pérdida del interés en aspectos de la vida como el trabajo, los quehaceres de la casa, la escuela o una dificultad cada vez mayor de poder sentir placer en las cosas que realizamos.

Otros sentimientos frecuentes son los de culpa, vergüenza o sentirse menos que las demás personas, que en un principio pueden manifestarse por algo real, pero que pueden ir agigantándose más y más.

Los procesos de pensamiento también se alteran: se hace difícil tomar decisiones; el pensamiento se hace más lento; la persona no puede concentrarse y por ello la memoria disminuye, las ideas se tornan pesimistas, centrándose en la visión negativa de la vida en general.

Imaginémonos a una persona en depresión: nada le parece interesante, nada le entusiasma, se siente poca cosa y todo lo hace mal, en pocas palabras sólo puede sentir el dolor emocional que le produce la enfermedad y no puede ver salida o tener esperanza, porque el mismo padecimiento se lo impide. Por ello no tardan en aparecer algunos pensamientos: la persona va cuestionándose si vale la pena vivir en estas condiciones; al principio especula sobre qué sucedería si no despierta o se adquiere una enfermedad y fallece, llegando hasta los pensamientos o intentos de suicidio.

Estadísticamente sabemos que el 15% de las personas en estas condiciones llegan a terminar con su vida, pero que los intentos previos son mucho mayores.

Físicamente también existen cambios: generalmente hay una disminución de la energía llegando a cansarse fácilmente, movimientos lentos, descuido del arreglo personal, llegando al extremo de no querer levantarse de la cama, perdiendo empleo, escuela o generando problemas familiares.

La ansiedad, esa sensación de desasosiego, de peligro inminente, con la imposibilidad de estar tranquilo en algún sitio, es acompañante casi obligado; ello lleva a algunas personas a buscar alivio en el alcohol, que si bien ayuda a sentirse mejor, su brevedad de efecto y su potencial adictivo termina por agregar otro problema.

Salir de la Depresión

Es común pensar que uno puede salir de la depresión por esfuerzos propios, considerando que si no lo logra, es por tener un “carácter débil”. El paciente recibe consejos de quien está a su alrededor; “échale ganas” es quizá la frase más escuchada por un paciente deprimido, acompañada de otras por el estilo: “todo está en tu mente”, “estás cansado, tómate unas vacaciones”, “vas a estar así hasta que tú decidas” y otro sin fin de recomendaciones. Si uno le pregunta a un depresivo qué siente cuando le dan estos alientos por personas que nunca han padecido este problema, la mayoría responderá que es lo peor que le pueden decir, pues no tiene la menor intención de estar en esas condiciones, pero no sabe cómo salir de ella. Quien ya pasó por ahí, le dirá que acuda con el psiquiatra y procure atención médica. La enfermedad depresiva puede tardar muchos meses en que se elimine por sí sola, corriendo el riesgo que se haga crónica y tarde varios años.

La causa de la depresión consiste en cambios de la química del cerebro, teniendo claro que por lo menos la serotonina y la noradrenalina están involucradas y con toda certeza descubriremos muchas otras sustancias en los años venideros.

Esto no quiere decir que no intervengan otros aspectos como los sucesos de la vida: hay eventos que sirven como disparadores de una depresión, como pueden ser la pérdida de seres queridos, posición social, ser sometido a situaciones de estrés crónico, perder el empleo, ser corrido de la escuela etc. Si se tiene familiares, sobre todo cercanos como hermanos, padres, tíos etc., con antecedentes de este problema, podemos sospechar que existe un factor de tipo hereditario que esté interviniendo y hace más fácil que se presente la enfermedad.

¿Qué hacer si ya se tiene el problema?

¡Buscar la ayuda! Es un área que compete a la psiquiatría el diagnosticar y tratar la depresión. Cuando se sugiere la conveniencia de acudir a consulta psiquiátrica, se encuentra resistencia; el primer pensamiento es dudar si se está perdiendo la razón. ¡Lo que se está perdiendo es la salud del estado de ánimo, no de la razón!

En la actualidad tenemos excelentes tratamientos con medicamentos, llegando a tener solución en el 80% de los casos.

Una de las dudas más frecuentes con respecto al medicamento es la adicción. A este respecto, los antidepresivos no son generadores de adicción, sin embargo es frecuente que, al ser tratados por quien no identifica el problema, dé un medicamento para la ansiedad: la depresión, por lo tanto no se cura, sólo mejoran algunos de los síntomas, y, al suspender el medicamento, la persona continúa sintiéndose mal, generándose un ciclo vicioso que puede terminar en dependencia a sustancias como los ansiolíticos o medicamentos para dormir.

El uso de tratamiento antidepresivo es muy efectivo y seguro. Tenemos a nuestro alcance un número creciente de diferentes medicinas de donde escoger, según sea la

característica de la enfermedad. Sin embargo, con todos ellos hay un periodo de espera para que aparezca la mejoría (cerca de dos semanas), sin que se noten cambios en los primeros días. La perseverancia se verá recompensada con un ánimo mejor y una visión de la vida más optimista.

Los fármacos antidepresivos no están exentos de efectos secundarios, pero, en la gran mayoría de las veces, son tolerables o inexistentes, para ello sirve el contacto cercano con su médico para poder diseñar un tratamiento a la medida.

Otra duda común es si se va a depender del medicamento toda la vida. La respuesta es: No. Son tratamientos que deben continuarse a pesar de sentirse bien por lo menos de seis a doce meses, ya que sabemos que la mitad de quienes dejan de tomárselos antes, vuelve a presentar la enfermedad en las siguientes semanas.

Concluyendo, la depresión es una enfermedad, no una debilidad del carácter, que puede producir un sufrimiento psicológico intenso y prolongado si no se atiende. El tratamiento farmacológico es proporcionado por la psiquiatría, no tiene nada que ver con la locura, sino con afectación del estado del ánimo. El tratamiento es seguro y muy efectivo en la mayoría de los casos, lo cual hace pensar que no vale la pena exponerse a un sufrimiento tan largo, existiendo una terapia tan fácil.