

Reportaje

## Enfermedad médica y Depresión

**Alejandra Maza Morán**  
**Psicóloga Clínica y de Enlace**

Todos nos hemos enfermado alguna vez, ya sea de gripa, de una infección estomacal, alguna fractura por un accidente, varicela, hepatitis, etc.; y hemos vivido en carne propia los cambios - no sólo físicos - que sufre nuestro cuerpo cuando enfermamos, sino también hemos sentido los cambios a nivel emocional como: cambios de humor, el sentirse más tristes, más desanimados, el tener menos energía, el bajar en nuestros niveles de atención y concentración; en fin, nuestro rendimiento físico, mental y emocional disminuye cuando enfermamos.

Esto se debe a un proceso natural de nuestro cuerpo, debido a la sabiduría del mismo, ya que mientras enfermamos, simultáneamente surge nuestro sistema interno de curación y, por economía corporal, nuestro organismo pone más empeño en sanar, y le da menos importancia a otras funciones mentales y/o emocionales, como el estar alerta, la memoria, etc. Esto es normal y esperado cuando nos enfermamos.

Pero hay enfermedades que superan a nuestro propio organismo, y que llegan a rebasar no sólo nuestros recursos físicos, sino también nuestros recursos emocionales, dejándonos devastados a nivel cognitivo y afectivo por un lapso de tiempo que rebasa lo normal.

### **Enfermedades físicas y salud mental**

En los últimos años se ha puesto mayor énfasis en estudiar los efectos de las enfermedades en la salud mental de la población, y se han encontrado resultados sumamente interesantes, como es el caso de la relación entre enfermedad médica y depresión. Se ha observado que en los pacientes con enfermedades médicas, la depresión significa un problema clínico que requiere atención. Algunos estudios presentan porcentajes de depresión que van del 10 al 14% en pacientes hospitalizados por alguna enfermedad médica y del 9 al 16% en pacientes de consulta externa (Rundell, 2002).

Se ha evidenciado que la depresión y las enfermedades médicas se relacionan de diversas maneras: ya sea que la depresión anteceda a la enfermedad y contribuya a la aparición de la enfermedad misma, o bien, que sea secundaria a la enfermedad médica, como consecuencia fisiopatológica y/o una reacción psicológica al padecimiento físico. Entre las enfermedades físicas asociadas a la depresión encontramos: diabetes, accidente vascular cerebral, enfermedades del corazón, insuficiencia renal, daño hepático, cáncer, VIH/SIDA, enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple, entre otras.

### **Relación compleja**

No se ha esclarecido por completo la relación entre las enfermedades médicas y los correlatos emocionales, ya que todavía existen brechas en el conocimiento clínico: ¿Es la depresión un factor de predicción en la aparición de enfermedades médicas o viceversa? Sin embargo queda muy claro que la presencia de alteraciones a nivel emocional,

adicionados a un problema médico de base, son predictores de una recuperación lenta o tardía o del agravamiento de la enfermedad de base.

### **Hacia un cuidado integral**

La enfermedad en sí, presupone un cambio en el estilo y calidad de vida de quien la padece, ya sea a corto, largo o mediano plazo, y cualquiera que sea el período, se requiere de un proceso de adaptación que implica un esfuerzo a nivel cognitivo, afectivo y conductual, no sólo del paciente, sino de todos aquellos involucrados, como la familia, pareja, amigos, etc.

Por esto es tan importante ofrecerle al paciente una atención integral, de carácter interdisciplinario: si el médico especialista va a tratar la enfermedad médica, se requiere de un especialista en el ámbito emocional, como es un psicólogo o psicoterapeuta, que pueda atender aquello que es ajeno al quehacer médico.

### **El apoyo psicológico**

Las intervenciones a nivel psicológico que se requieren cuando tenemos un paciente con una enfermedad médica y depresión, prevén algunos pasos: hacer una evaluación oportuna, revisar exhaustivamente la historia psico-social, ofrecer aportes para mejorar la autoestima, proponer proyectos de psico-educación, ofrecer información adecuada sobre la enfermedad, proponer pautas para un manejo correcto de creencias erróneas acerca de la enfermedad, ayudar a la aceptación de la enfermedad y sus limitaciones, disminuir el aislamiento, ayudar a afrontar la pérdida y la discapacidad, facilitar la expresión de temores y preocupaciones, ayudar en el manejo de dolor, mejorar en la capacidad de afrontamiento de la nueva situación de vida, acompañar en una terapia de apoyo, etc. Estas intervenciones se dan tanto al paciente como a su familia.

Por lo tanto, tenemos que estar muy alertas cuando padecemos una enfermedad y/o de nuestros familiares y amigos, para poder detectar si junto con una enfermedad física se va asociando una depresión. Esto, con la finalidad de poder atender a la persona de una manera más adecuada.