

Articulos

Enviado por :

Publicado el : 23/4/2010 13:16:29

Dra. Gioconda Batres Méndez

Psiquiatra

La palabra 'depresión', viene del latín: depressio y significa 'abolir' o 'derribar'. Como se nota, el término describe muy bien el síndrome, que es tan antiguo como la humanidad. Hipócrates (440-357 A.C.) describía este mal como una enfermedad de causa natural, un aumento de "bilis negra". Ya para el siglo XXI muchos investigadores a lo largo de todo el mundo han difundido nuevos conocimientos alrededor de la naturaleza genética y biológica de la depresión y su tratamiento, tanto farmacológico como psicoterapéutico.

La depresión es una enfermedad muy frecuente entre los seres humanos. Se calcula que en el año 2009, más de 160 millones de personas sufrieron de este mal en todo el mundo. Sin embargo, a pesar de ser tan frecuente, existen creencias sobre su naturaleza y su curación que conducen a error tanto a médicos y terapeutas, como al público en general.

Parte de estos errores es desconocer sus orígenes químicos y congénitos, y creer que es solamente una respuesta psicológica.

Un dato considerable es que las mujeres la sufren dos veces más que los hombres, probablemente porque un gran número de factores asociados al género nos han vulnerado hasta la actualidad: Las mujeres llevamos sobre nuestros hombros una doble jornada y hemos sido abusadas sexualmente en mayor número que los hombres. Además, hemos sido consideradas ciudadanas de segunda categoría, agredidas en la relación de pareja, discriminadas y acosadas en el trabajo. ¡Tenemos suficientes razones para deprimirnos!

Etiología de la depresión

Se ha demostrado cierta influencia de la genética en los trastornos depresivos y por eso, es importante que el especialista verifique la presencia de la enfermedad en la familia.

También se han postulado hipótesis biológicas, ya conocidas a nivel popular por la difusión que ha tenido el tema. No es raro que el mismo paciente maneje términos como disminución de serotonina o de adrenalina. Empero, estos neurotransmisores no son los únicos relacionadas con el déficit de los mensajeros en el espacio intersticial interneural. Estos son procesos que se dan en el cerebro y que constituyen parte de las bases fisiológicas de las distintas presentaciones de la depresión.

Por último, se deben considerar también ciertos factores de riesgo importantes. Por ejemplo, quienes han sufrido traumas, abuso sexual, violencia doméstica o pérdidas emocionales, están en riesgo de padecer la enfermedad.

Recuérdese que una vez "instalada" la depresión, sea reactiva o no, se convierte en un

padecimiento biológico, como ocurre con cualquier otra enfermedad sistemática.

Características comunes de los diferentes tipos de depresiones

Decaimiento del ánimo: Las personas pueden estar tristes, con ganas de llorar, presentar pérdidas de placer o de interés por actividades que fueron placenteras alguna vez. También pueden tener una sensación de vacío, ansiedad, irritabilidad y hasta perder la disposición por la actividad sexual.

Cambio en el pensamiento: Se puede encontrar disminución de la concentración, la cual los pacientes suelen identificar como pérdida de memoria. Por supuesto no se trata de eso, sino de un déficit en la atención.

Propensión al pesimismo: Los pacientes con depresión experimentan culpa que antes no vivían o les era manejable. Indecisión, ideación de muerte (que el paciente refiere como “si me muero no importa”) y una alta frecuencia de ideación suicida son parte de este sentimiento.

Manifestaciones somáticas: La depresión duele en el cuerpo, por eso el paciente sufre fatiga, dolores en varias partes del cuerpo, alteraciones gastrointestinales, problemas del sueño (como insomnio y somnolencia) y alteraciones del apetito, entre otros males.

Las personas deprimidas pueden tener al mismo tiempo otras enfermedades mentales, lo que hace más complicada su curación. Por eso, si no es tratada adecuadamente, según los protocolos actuales, habrá recaídas muy negativas para la evolución o episodios recurrentes que deterioran mucho al paciente y producen un impacto nocivo, de tipo funcional, neurobiológico y social.

En conclusión, es importante que el especialista investigue por toda la sintomatología propia de los estados depresivos para que realice un buen diagnóstico y otorgue un buen tratamiento al afectado.

El paciente por su parte, debe seguir las indicaciones de su psiquiatra y no dejar de tomar los medicamentos hasta que su médico la autorice, o los sustituya por otros.

La persona deprimida puede también beneficiarse con psicoterapia, pero mi recomendación es no iniciar la terapia hasta que los medicamentos empiecen a mostrar resultados positivos, de lo contrario, el paciente estará tan deprimido que no podrá seguir la dinámica de la terapia.