LA DEPRESI?N ES M?S QUE TRISTEZA

Articulos

Enviado por :

Publicado el : 23/4/2010 17:16:29

Dra. Gioconda Batres M?ndez
Psiquiatra

La palabra 'depresi?n', viene del lat?n: depressĭo y significa 'abolir' o 'derribar'. Como se nota, el t?rmino describe muy bien el s?ndrome, que es tan antiguo como la humanidad. Hip?crates (440-357 A.C.) describ?a 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 gen?tica y biol?gica de la depresi?n y su tratamiento, tanto farmacol?gico como psicoterap?utico.

La depresi?n es una enfermedad muy frecuente entre los seres humanos. Se calcula que en el a?o 2009, m?s 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 curaci?n que conducen a error tanto a m?dicos y terapeutas, como al p?blico en general.

Parte de estos errores es desconocer sus or?genes qu?micos y cong?nitos, y creer que es solamente una respuesta psicol?gica.

Un dato considerable es que las mujeres la sufren dos veces m?s que los hombres, probablemente porque un gran n?mero de factores asociados al g?nero nos han vulnerado hasta la actualidad: Las mujeres llevamos sobre nuestros hombres una doble jornada y hemos sido abusadas sexualmente en mayor n?mero que los hombres. Adem?s, hemos sido consideradas ciudadanas de segunda categor?a, agredidas en la relaci?n de pareja, discriminadas y acosadas en el trabajo. ?Tenemos suficientes razones para deprimirnos!

Etiolog?a de la depresi?n

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

Tambi?n se han postulado hip?tesis biol?gicas, ya conocidas a nivel popular por la difusi?n que ha tenido el tema. No es raro que el mismo paciente maneje t?rminos como disminuci?n de serotonina o de adrenalina. Empero, estos neurotransmisores no son los ?nicos relacionadas con el d?ficit de los mensajeros en el espacio intersticial interneural. Estos son procesos que se dan en el cerebro y que constituyen parte de las bases fisiol?gicas de las distintas presentaciones de la depresi?n.

Por ?ltimo, se deben considerar tambi?n ciertos factores de riesgo importantes. Por ejemplo, quienes han sufrido traumas, abuso sexual, violencia dom?stica o p?rdidas emocionales, est?n en riesgo de padecer la enfermedad.
Recu?rdese que una vez ?instalada? la depresi?n, sea reactiva o no, se convierte en un

padecimiento biol?gico, como ocurre con cualquier otra enfermedad sistem?tica.

Caracter?sticas comunes de los diferentes tipos de depresiones

Decaimiento del ?nimo: Las personas pueden estar tristes, con ganas de llorar, presentar p?rdidas de placer o de inter?s por actividades que fueron placenteras alguna vez. Tambi?n pueden tener una sensaci?n de vac?o, ansiedad, irritabilidad y hasta perder la disposici?n por la actividad sexual.

Cambio en el pensamiento: Se puede encontrar disminuci?n de la concentraci?n, la cual los pacientes suelen identificar como p?rdida de memoria. Por supuesto no se trata de eso, sino de un d?ficit en la atenci?n.

Propensi?n al pesimismo: Los pacientes con depresi?n experimentan culpa que antes no viv?an o les era manejable. Indecisi?n, ideaci?n de muerte (que el paciente refiere como ?si me muero no importa?) y una alta frecuencia de ideaci?n suicida son parte de este sentimiento.

Manifestaciones som?ticas: La depresi?n duele en el cuerpo, por eso el paciente sufre fatiga, dolores en varias partes del cuerpo, alteraciones gastrointestinales, problemas del sue?o (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 m?s complicada su curaci?n. Por eso, si no es tratada adecuadamente, seg?n los protocolos actuales, habr? reca?das muy negativas para la evoluci?n o episodios recurrentes que deterioran mucho al paciente y producen un impacto nocivo, de tipo funcional, neurobiol?gico y social.

En conclusi?n, es importante que el especialista investigue por toda la sintomatolog?a propia de los estados depresivos para que realice un buen diagn?stico 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 m?dico la autorice, o los sustituya por otros.

La persona deprimida puede tambi?n beneficiarse con psicoterapia, pero mi recomendaci?n es no iniciar la terapia hasta que los medicamentos empiecen a mostrar resultados positivos, de lo contrario, el paciente estar? tan deprimido que no podr? seguir la din?mica de la terapia.