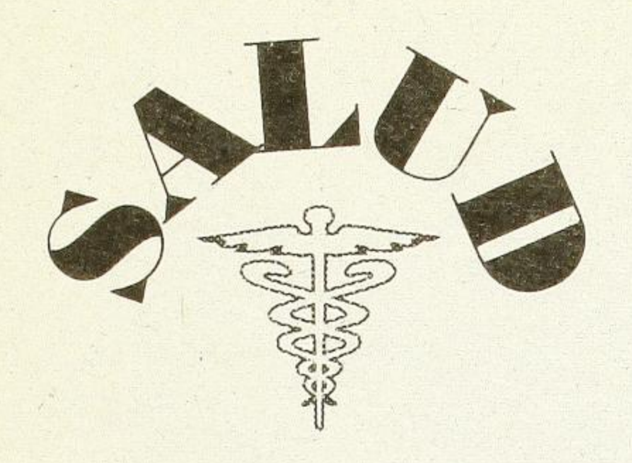


Depresión: enfermedad del nuevo milenio

María Esther Espinosa Calderón

A Marilú y Gris esperando encuentren la luz que les hace falta.

Existen diversas enfermedades que por sus mismas características son consideradas psicosomáticas e imaginarias como es la depresión, que en los últimos tiempos ha salido de la obscuridad y constituye un problema de salud pública.

A pesar de que ha existido desde la antigüedad cuando se le conocía como "bilis negra" o "melancolía", es hasta tiempos recientes que se le ha encontrado una explicación como al síndrome premenstrual o al Alzheimer.

Es un padecimiento frecuente y desgastante que por tratarse de los sentimientos y estados de ánimo es poco comprendida e incluso poco diagnosticada, además de que suele confundirse por los médicos no especialistas en salud mental.

Se puede decir que es la enfermedad de los mil rostros, por los diferentes síntomas que presenta, muchos de los cuales los puede tener un solo paciente, o por el contrario en cada uno se manifiesta de diversa manera.

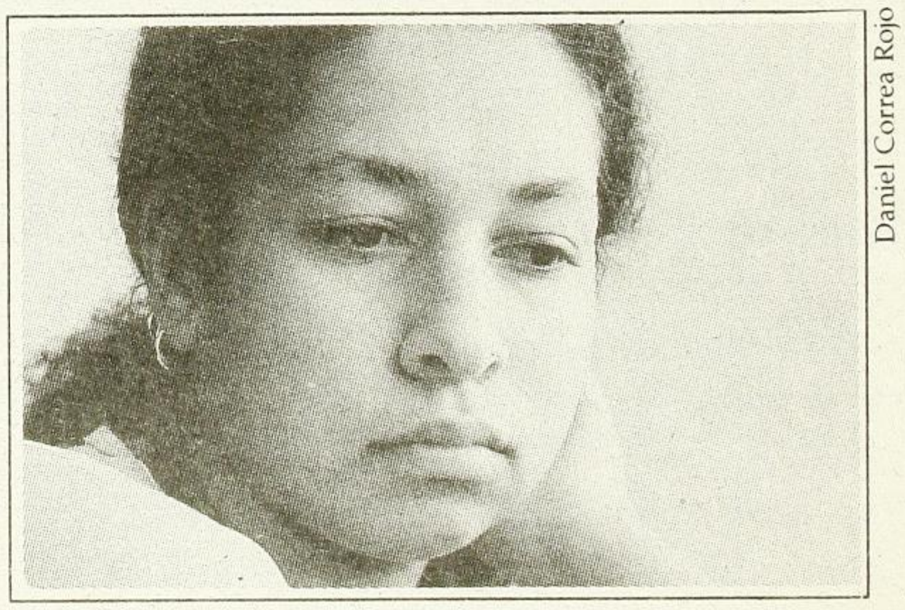
Un transtorno depresivo es una enfermedad que afecta a todo el cuerpo, al estado de ánimo y a los pensamientos, trastoca la forma de comer y dormir, la opinión de uno mismo y de la vida en general.

No es algo pasajero como tampoco es una señal de debilidad personal o una condición que pueda uno alejar o manejar a su voluntad. Sin tratamiento médico y terapéutico los síntomas pueden durar hasta semanas, meses o años. En cambio un tratamiento adecuado puede ayudar a más del 90 por ciento de las personas, sin embargo, según estadísticas en América Latina el 80 por ciento de los casos no son diagnosticados.

"Yo tengo un esposo maravilloso, unos hijos adorables y sanos, una vida económica más o menos bien, pero había algo que no me dejaba vivir, me entraba nostalgia, me daban ganas de llorar, estaba de mal humor y todo lo que hiciera iba a tener un resultado trágico".

Comenta Alejandra que su vida cambió cuando una amiga, le dijo que lo que tenía se llamaba depresión y que necesitaba consultar a un profesional, "al principio no daba crédito, lo único que pensé: no estoy loca, pero como cada día aumentaba mi malestar, me fui al psiquiatra, su diagnóstico fue el mismo y me sometí a tratamiento, tanto con fármacos como terapia. Efectivamente mi vida cambió".

De acuerdo con el folleto llamado *Resurgimiento* (PROGRAMA DE APOYO OPORTUNO CONTRA LA DEPRESIÓN) que realizó la Asociación Psiquiátrica Mexicana y la Secretaría de Salud la depresión es una experiencia sumamente frecuente. "Todos nos sentimos tristes o fastidiados en ocasiones, y eso es perfectamente normal. Habitualmente, el moti-


Daniel Correa Rojo

vo parece obvio: la decepción, la frustración, la pérdida de algo o alguien importante... pero no siempre es así. Hay ocasiones en las que se está triste y melancólico y no se sabe el porqué".

De cada 100 personas 15 la padecen, de las cuales 10 son mujeres y cinco son hombres. Los síntomas son bastante cotidianos y se pueden confundir con otras enfermedades, explica el psiquiatra Héctor Manuel Pinedo, "es una enfermedad que se caracteriza por un estado de ánimo constantemente triste, sensaciones de desesperanza, de pesimismo, de culpa, de inutilidad, de incapacidad, angustia, aumento de los temores y miedos, pérdida de interés por las cosas que antes disfrutaba, pérdida o aumento del apetito, con su consecuencia aumento o disminución significativa del peso, insomnio o sueño efectivo, fatiga o pérdida de energía, pérdida del deseo sexual, pensamiento sobre la muerte o el suicidio, inseguridad, temor al rechazo, falta de concentración, síntomas físicos persistentes que no responden a tratamientos, tales como dolores de cabeza, desordenes digestivos y dolores crónicos, miedo a perder el contacto con la realidad "volverse loco" o miedo a morir, diversas fobias y celos excesivos, entre otras".

"Me sentía mal, inflamada del estómago, con ardores, creía que tenía cáncer, el médico internista me diagnosticó colitis nerviosa, además me dio pastillas para dormir y me mandó a hacer ejercicio. Los medicamentos no me hacían nada, cada día me sentía peor, después me inventaba otras enfermedades, total que recurrí a un sin número de especialistas. Por mis problemas en los ojos pensaba que me quedaría ciega. Después era una inquietud y una desesperación y angustia que no lograba controlar con nada".

Laura asegura que luego de mucho tiempo se decidió a ir con un psiquiatra (de los pocos especialistas que no había consultado y al primero que debió ir), "te diré, que no fue por arte de magia, fue hasta semanas después que el medicamento empezó a actuar y yo a sentirme como nueva".

Se considera enfermedad si algunos de los síntomas duran por lo menos dos semanas cuando es muy severa o dos años cuando es leve. Asegura el psiquiatra Pinedo que "puede convertirse en una urgencia médica, cuando quien la padece tiene ideas de muerte y ha llevado a cabo algún intento de suicidio".

Integrante también de Interdisciplinas Cognitivo-Conductuales, el doctor Pinedo asegura que en algunas personas la depresión es tan severa que llega a dominar sus vidas, coincide con *Resurgimiento*: "piensan que apenas si vale la pena vivir, y la sensación persiste impidiéndoles enfrentar la vida como solían hacerlo. Pero uno no puede cambiar de humor cuando padece depresión de la misma manera que no puede salir de la diabetes o de una condición cardiáca por medio de la voluntad. Tampoco se trata de debilidad de carácter ni de una enfermedad emocional". Asegura el doctor Pinedo que no se está loco, sino es sólo un desequilibrio químico en el cerebro que puede ser tratado".

Se estima que por lo menos en América Latina el 80 por ciento de la población con esta enfermedad no recibe tratamiento. *Rhythms*, revista del Sistema Integral Médico Paciente en Psiquiatría (SIMPP) explica "es un problema médico serio que no equivale a sólo sentirse triste o desanimado. En algunas personas puede empezar en forma súbita, pero en otras su inicio es tan lento que están seguras que siempre se han sentido de esa manera".

La define como un episodio de sentimientos negativos profundos que son importantes en la vida de una persona y persisten, en forma diaria, por lo menos durante dos semanas. Por su parte, Mary Ellen Copeland en su libro *Venza la depresión* indica que "un estado de ánimo es una emoción que temporariamente (sic) afecta a todos los aspectos de su vida". La autora escribe que los médicos reconocen dos tipos principales del transtorno de estado de ánimo: transtornos depresivos y transtornos bipolares; los primeros consisten en uno o más periodos de depresión importantes. Los segundos, "implican una serie de estados de ánimo que incluyen al menos un periodo maníaco y uno o más periodos de depresión importante".

Además del tratamiento con medicamentos es esencial el uso de algunas terapias como la interpersonal y la cognitivo-conductual (en la que es especialista el doctor Héctor Pinedo). "Estos suelen ser enfoques a corto plazo destinados a aliviar solo el episodio depresivo existente y no a solucionar los secretos profundos y ocultos de la psique".

A veces uno se asusta, por lo que no conoce y esta experimentando por primera vez, pero es cierto que los síntomas depresivos son comunes en el periodo premenstrual, en el embarazo, en el postparto o en las mujeres que van a empezar con los desajustes menopáusicos, o en la menopausia.

Muchos casos de depresión son causados por una combinación de factores hereditarios y de las respuestas de los químicos cerebrales a las situaciones de la vida. Los familiares de las personas que sufren depresión tienen un riesgo de 20 a 25 por ciento de tenerla también. Pero incluso si existe depresión en la familia, esto no garantiza que se padecerá la enfermedad. Tampoco implica que los descendientes irremediablemente vayan a padecerla.

La enfermedad no tiene un origen único sino multifactorial. Cuando hay perdidas emocionales hay depresión. De acuerdo con el doctor Marco Antonio Sánchez Rentería de la clínica de Depresión del Hospital San Javier, de Guadalajara, Jalisco, (en su página de Internet), "Sigmund Freud escribió a principios de siglo, un trabajo titulado *Duelo y Melancolía*, en el que se refiere al importante papel de las pérdidas emocionales, para que se presente la depresión: la pérdida de un trabajo, de un ascenso, del patrimonio familiar, de una relación de parcja, pérdidas financieras, etc.

Establece una clara diferencia con la pérdida de un ser querido o de su muerte", es normal que uno se deprima por unos meses sin que se afecte el rendimiento en las diferentes actividades personales. "A medida que se va aceptando, va desapareciendo ese estado depresivo conocido como duelo. La inmensa mayoría de seres humanos, en algún momento de nuestra vida, hemos vivido esa situación, que es temporal y desaparece sola".

Los especialistas coinciden en que es importante descubrir la depresión en sus etapas más tempranas y darle el tratamiento adecuado, con medicamentos antidepresivos; los cuales hay que tomar durante varias semanas, para aliviar la enfermedad primero y luego curarla. Estos medicamentos son específicos, no causan adicción por lo que son muy seguros, a pesar de que se tomen durante meses, sobre todo para evitar recaídas.

Robert Fegurson en su libro *Primeros auxilios mentales* explica "cualquier cambio hormonal puede repercutir en el nivel de neurotrasmisores cerebrales y afectar el organismo, por lo que algunas enfermedades predisponen a la depresión como los cánceres digestivos, tumores intracraneales, hipertiroidismo, hipotiroidismo, deficiencias vitamínicas o de minerales, esclerosis múltiple, tuberculosis, enfermedades de la sangre, hepatitis, gripes graves, herpes, lesiones o golpes en la cabeza, fatiga crónica y alcoholismo, entre otras".

Para Fegurson existen también otros factores de riesgo como la administración de ciertos medicamentos, el estrés y los cambios ambientales. "Para algunas personas, marchar de viaje, la celebración de la boda, la necesidad de adaptarse a un nuevo empleo, ir al dentista o una simple desavenencia familiar son motivos suficientes para desfallecer".

Desde el punto de vista físico, los investigadores han encontrado que la depresión es una enfermedad biológica asociada con un desequilibrio químico en el cerebro. En *Rhythms* se explica que "las sustancias involucradas se denominan 'neurotransmisores', que son los 'mensajeros' en su cerebro que ayudan a enviar señales de una célula nerviosa a otra. Uno de los neurotransmisores (la serotonina) participa en la regulación de los estados de ánimo. Se piensa que la depresión ocurre cuando existe menos serotonina disponible para las células cerebrales.

Muchas personas que padecen esta enfermedad se niegan a tomar antidepresivos por la posibilidad de volverse dependientes, pero esto es necesario porque, como indica el doctor Pinedo, los medicamentos ayudan a mantener la serotonina circulando en el cerebro, en donde las células cerebrales puedan disponer de ella durante un tiempo más largo.

Existen diversas clasificaciones según el nivel depresivo: si un episodio dura más de dos semanas y es tan severo que requiere tratamiento se le conoce como depresión mayor; Distimia es cuando una persona sufre una depresión leve ya sea recurrente o duradera. Se dice que un sujeto es distemico cuando por lo general nada lo hace feliz; en tanto la depresión circunstancial, es un episodio de tristeza desencadenado a través de una pérdida o desilusión; mientras que la depresión bipolar es aquella que se caracteriza por un modelo de sube y baja de emociones extremas que ocurren sin relación a las circunstancias o los sucesos, asimismo la persona tiene la probabilidad de perder el interés en todas las actividades y volverse retraída.

La depresión afecta con mayor frecuencia a los sujetos de la tercera edad, divorciados, solteros, mujeres y desempleados, de igual forma su incidencia es más alta en zonas urbanas. No es una enfermedad nueva, apenas empieza a cobrar importancia. Se puede decir que es la enfermedad del nuevo milenio. Debemos estar atentos y combatirla como lo hacemos con otros padecimientos.