

Esto es importante: La Depresión.

Ocasionalmente, a lo largo de nuestras vidas en algún momento todos nos sentimos tristes, con pocas ganas de realizar alguna actividad ya sea cotidiana o extra, por lo general estos sentimientos desaparecen en el correr de algunos días. Pero cuando la persona tiene un trastorno depresivo, estos sentimientos se instalan obstaculizando el desempeño normal que pueda tener la persona, causando un dolor emocional que impacta en el padeciente como en las personas que los rodean.

Según la Organización Mundial de Salud “La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.”

Dado el índice actual de depresión en el Uruguay según la Fundación Casa Bajones hay 600.000 mil personas con depresión, de los cuales 480.000 personas desconocen estar enfermas, casi el 80 por ciento. Es un dato muy importante, sabiendo la realidad en que estamos inmersos, por lo tanto debemos estar muy atentos a los síntomas.

Entonces ¿Cuáles son los síntomas de esta enfermedad?

- Cambios en los hábitos de dormir y comer (en más o en menos).
- Retraimiento de sus amigos, familia y actividades habituales.
- Actuaciones violentas, irritabilidad, fugas.
- Abuso de drogas incluyendo alcohol.
- Abandono importante de su apariencia habitual.
- Cambios pronunciados en la personalidad.
- Aburrimiento persistente, dificultades de concentración o deterioro en la calidad del trabajo escolar.
- Quejas frecuentes de dolores físicos: cefaleas, dolor abdominal, fatiga.
- Pérdida de interés en actividades que antes daban placer.
- Aislamiento. (Datos extraídos del Ministerio de Salud Pública,2017)

No todas las personas que padecen esta enfermedad manifiestan todos los síntomas mencionados, algunas de ellas tienen algunos síntomas, mientras que otras no. La severidad de los mismos varía de una persona a otra. Hay que estar alerta cuando la persona mantiene estos rasgos de conducta por más de 15 días ya que si se cronifica puede llevar a pérdidas importantes, como también en casos severos de depresión a la inducción al suicidio.

La causa de la depresión es variada, desde factores ambientales, psicológicos, bioquímicos y genéticos.

Los factores ambientales son aquellos que contribuyen a la depresión como ser la pérdida de un ser querido, dificultades económicas, problemas vinculares o

de relacionamiento. Los psicológicos, son más propensos aquellas personas que tienden ser más pesimistas, la persona que siente que no puede tener control sobre vida, personas con tendencia a la preocupación extrema en situaciones cotidianas. En los bioquímicos se ha detectado que algunas sustancias del cerebro juega un papel muy importante dentro de las causas, dado que algunos neurotransmisores como ser las monoaminas (noradrenalina y la serotonina) se encuentran desequilibrados, produciendo una alteración en el ciclo circadiano (sueño) influyendo rotundamente en el desempeño general de la persona. Genéticamente si hay historia de la enfermedad dentro de la familia, esto puede aumentar el riesgo de padecer la enfermedad, dado que se puede heredar la predisposición a la depresión. Por ejemplo en los pacientes con bipolaridad el riesgo es muy alto, hay que aclarar que no todos las personas que han tenido una historia de la enfermedad dentro de su núcleo familiar van a desarrollar la enfermedad, por el contrario la depresión la puede generar cualquier persona más allá de su historia familiar.

¿Cómo superarla?

La depresión hoy en día, es totalmente tratable, desde sus inicios hasta en los casos más graves. Siempre se logra mayor efectividad si la persona consulta con mayor rapidez. El primer paso es visitar un médico en donde se lo derivara a un psiquiatra y un psicólogo. Luego se lo evaluara a través de exámenes médicos, para descartar otros trastornos como ser alteraciones en la glándula tiroidea que pueden causar los mismos síntomas que la depresión, entre otros.

Si se descarta una condición médica, el paciente es derivado concomitante con el psiquiatra a realizar una psicoterapia con un psicólogo. En los pacientes diagnosticados con depresión, se debe utilizar medicamentos exclusivos que ayudan a afrontar los síntomas. Como ser los antidepresivos. Los antidepresivos, son aquellos que normalizan las sustancias químicas en el cerebro como ser la norepinefrina y serotonina (neurotransmisores). Los más comunes son: fluoxetina (Prozac), sertralina (Zoloft), el citalopram (Celexa), el suministro debe ser supervisado por médico tratante, para lograr un efecto terapéutico completo.

Para muchos pacientes con depresión una combinación de ayuda psicológica con el médico psiquiatra es la mejor solución, dado que ayuda a los pacientes a cambiar los patrones negativos de pensamiento y de la conducta que inciden en la depresión.

