

## ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

### *“Un acercamiento a la famosa palabra”*

El término depresión a pasado desde hace algún tiempo a formar parte del lenguaje cotidiano, del día a día. Este salto al lenguaje de la calle de la palabra, en principio, proveniente del argot médico o psicológico, ha llevado a que la utilicemos en determinadas ocasiones con no demasiada fortuna o refiriéndonos a conceptos o patologías que no tienen mucho que ver con la depresión.

El objetivo desde aquí es intentar aclarar su significado desde el punto de vista psicológico, y tratar de diferenciarla de otras dolencias o estados.

La depresión forma parte de los llamados **trastornos afectivos**, y sus síntomas afectan de manera severa a la vida del que la padece y a su entorno más cercano. Los síntomas fundamentales son una sensación de tristeza inmotivada, la pérdida de capacidad para disfrutar de la vida, el pesimismo, el cansancio sobre todo matutino, los trastornos del sueño (sobre todo el despertar precoz) y la pérdida de apetito y de deseo sexual. Esta sintomatología se debe dar de manera continuada en el tiempo y afectar seriamente a la vida de la persona. La persona afectada por la depresión lo pasa muy mal, tiene un gran sufrimiento personal y está inhabilitado para realizar las tareas cotidianas, lo que le hace ser en ocasiones un ser incomprendido. A veces pedimos a estas personas que hagan cosas de las que no son capaces, lo que es como pedir a un hipertenso que ponga voluntad para reducir su tensión arterial.

Por supuesto, dentro de este conjunto de síntomas englobados dentro del término depresión, tenemos distintas variantes, manifestaciones o tipos de depresión. Hablaremos de dos tipos fundamentalmente, aunque podríamos hacer mención a alguno más.

El primer tipo es la **depresión endógena**, también llamada **depresión mayor**. Tiene un componente principalmente biológico u orgánico, es decir “del interior del cuerpo”, de ahí el nombre de endógena. Aparece porque aparecen en la persona desajustes a nivel genético, a nivel de neurotransmisión neuronal etc... ,que provocan esta dolencia, pudiendo manifestarse en cualquier momento, sin que se produzca ningún suceso reseñable, y que tiene la particularidad de hacerse perdurable en el tiempo o crónica.

El segundo tipo, del que hablaremos hoy, sería la llamada **depresión exógena** o **depresión reactiva**. Se produce como una reacción a algún acontecimiento exterior, hay un factor desencadenante, como puede ser la muerte de un ser querido, una separación, un accidente, la pérdida de un trabajo etc. Todas las personas reaccionamos ante este tipo de situaciones de una manera parecida, sintiendo dolor, tristeza, angustia..., pero la mayoría después de algún tiempo nos recuperamos y volvemos a una situación de normalidad o equilibrio. Sin embargo en otros casos, este estado se prolonga en el tiempo, derivando en este tipo de depresión que es la que se da en un mayor número de casos.

Una vez aclarados los dos tipos fundamentales de depresión, nos preguntamos cuales son las **causas** que llevan a las una persona a este estado de abatimiento afectivo, pues bien, no conocemos un sólo factor causal, lo que si sabemos es que se dan causas a nivel biológico o corporal, a nivel psicológico y a nivel social. Resumiendo, encontramos una clara base biológica sobre la que influirían una serie de causantes muy diversos que serán los responsables no sólo de la evolución de la depresión sino que condicionarán además el tipo de tratamiento a seguir. ¿ Cómo tratamos la depresión?

El **tratamiento** de la depresión tendría dos vertientes: el tratamiento con fármacos, y el tratamiento psicológico. Son tratamientos complementarios, cada uno tiene sus características y deben ir combinándose según el tipo de depresión y la evolución de ésta. Lo fundamental es llevar el tratamiento de manera rigurosa, bajo supervisión de profesionales y respetando el tiempo de tratamiento necesario. Si se sigue un adecuado tratamiento un gran tanto por ciento de las depresiones tienen una evolución satisfactoria.

### **La depresión en cifras**

- El 25 % de la población padece, al menos una vez en su vida, depresión
- En España hay más de dos millones de personas con depresión
- La depresión afecta el doble a la mujer que al hombre
- Los varones casados tienen menores depresiones
- El 50% de los pacientes que ven a un psiquiatra es por depresión
- El 80% de las personas con depresión no reciben tratamiento
- La incidencia más alta de depresión en la mujer se sitúa entre los 30-35 años
- La proporción de depresión en el varón aumenta con la edad
- Entre el 10 y el 20% de las personas que acuden al médico de familia tienen depresión
- Las depresiones se asocian con frecuencia a otras enfermedades mentales

(Adaptado de Chinchilla, 1997)

### **El psicosejo**

- La forma más adecuada de ayudar a una persona con depresión no es animarle a que haga cosas para superar su estado, sino ayudarle para que inicie un tratamiento, apoyarle para que se haga de una manera estricta y dar a entender al enfermo que está apoyado, “que se está con él”.
- En el tratamiento de la depresión hay que “dar tiempo al tiempo”, el anticiparse, correr o confiarse puede provocar una recaída.
- Las sensaciones de dolor, tristeza, angustia, desgana, apatía ..., son respuestas naturales en el ser humano, lo que no quiere decir que padezcamos una depresión. Es cuando en el lenguaje cotidiano decimos “estoy deprimido” o “estoy bajo de ánimo”.
- Hay algunos periodos durante el año ( Navidad, Primavera o después de las vacaciones) en los que se producen cambios, como consecuencia de una alteración de nuestro ritmo vida habitual. Estos cambios pueden provocar “estados de bajo ánimo”, que se superan una vez que la persona se adapta, tras estos cambios, a su vida normal.

Marcos Gómez Romero