

La depresión se extiende

JORDI CERVÓS, NEUROPATÓLOGO Y RECTOR EMÉRITO DE LA UNIVERSITAT INTERNACIONAL DE CATALUNYA
(EL PERIÓDICO, 19/10/05)

Con el nombre de depresión se denominan trastornos que tienen un denominador común, aunque distintas características, según sea severa, leve o maníaco-depresiva. El número de personas que sufren depresión sigue aumentando. Se calcula que en el año 2030 será la primera enfermedad por delante de los trastornos del corazón y del cáncer. Sin embargo, no es una enfermedad nueva: hasta mediados del siglo XX, muchos casos de depresión leve eran conocidos como hipocondría. Se trataba de pacientes que iban de un médico a otro y a los que se les extirpaba el estómago u otros órganos sin que hubiera una mejoría duradera. La depresión severa se manifiesta por una serie de síntomas que no siempre se presentan juntos y que interfieren con la capacidad para trabajar, estudiar, dormir, comer y disfrutar del ocio. Se presentan sentimientos de culpabilidad y desamparo, acompañados de insomnio, pérdida de peso y apetito, dolores de cabeza y fatiga casi constante con sensación de agotamiento. La gravedad de los síntomas varía según la persona y también puede variar con el tiempo. Una fase depresiva puede ocurrir una sola vez en la vida o repetirse. La enfermedad maníaco-depresiva ya fue descrita perfectamente por los psiquiatras del siglo XIX. No es tan frecuente como las otras formas de depresión y se caracteriza por cambios en el estado de ánimo: las fases eufóricas alternan con fases de ánimo deprimido. Los cambios pueden ser rápidos, pero lo más frecuente es que sean graduales. En la fase depresiva los trastornos son semejantes a los que presenta la depresión grave, mientras que en las fases eufóricas las personas están hiperactivas y manifiestan una gran cantidad de energía. El comportamiento social y el enjuiciamiento de las situaciones está muy afectado y puede llevar a graves problemas. A veces emprenden negocios descabellados que pueden llevar a la ruina de la familia y en muchos casos a conflictos con la justicia.

ESTE MAL SE DA en la mujer con una frecuencia casi el doble que en el hombre. El motivo principal son factores hormonales y sobre todo la menopausia. El hombre tiene menos probabilidades de sufrir depresiones y es más reacio a admitir que tiene depresión. Por ello el diagnóstico puede ser más difícil. Esto es especialmente grave si se tiene en cuenta que la tasa de suicidio en el hombre es cuatro veces más alta que en la mujer, aunque los intentos son mucho más comunes entre las mujeres. El alcohol y las drogas enmascaran la depresión en el hombre más comúnmente que en la mujer. También el hábito de trabajar en exceso puede enmascarar una depresión, que se manifiesta por la irritabilidad y desaliento, en lugar de sentimientos de desamparo. Incluso cuando el hombre se da cuenta de que está deprimido, tiende menos a buscar ayuda. Es importante que el

hombre entienda y acepte la idea de que la depresión es una enfermedad que requiere tratamiento. Con el aumento de la edad media de la población hay que prestar atención a la depresión en la vejez. Es falso creer que los ancianos se deprimen como un aspecto normal de la vejez. Por el contrario, la mayoría de las personas de edad avanzada se sienten satisfechas con sus vidas. La depresión en los ancianos, si no se diagnostica ni se trata, causa un sufrimiento innecesario para ellos y para su familia. La depresión en la niñez se ha reconocido sólo hace algunos años. El infante deprimido puede parecer que simula estar enfermo para no ir a la escuela, o no querer separarse de los padres. Cuando es mayor puede ponerse de mal humor, tener problemas en el colegio, comportarse como un niño travieso o indisciplinado. A veces es difícil establecer si un niño está simplemente pasando por una fase de su desarrollo o si está padeciendo una depresión. Últimamente se investiga sobre el tipo de psicoterapia que debe recibir un niño, si la familia ha de participar en la terapia, si debe ser tratado con antidepresivos, etcétera. Y un hecho alarmante es que la depresión es cada vez más frecuente en personas jóvenes, y que ha aumentado el número de suicidios entre esta población. El desarraigo familiar, la promiscuidad y la pérdida o carencia de valores contribuyen a la depresión juvenil.

EXISTE UNA amplia gama de tratamientos, desde la psicoterapia hasta el medicamentoso. Gracias a la psicoterapia el paciente se siente apoyado y puede identificar y asimilar sus vivencias, implicadas en el desarrollo y mantenimiento de su enfermedad. Hay que tener en cuenta que una depresión no es lo mismo que un estado pasajero de tristeza, que puede ser ocasionada por el exceso de trabajo, la pérdida de un ser querido, la existencia de problemas reales, etcétera. En estos casos la mejor ayuda es el apoyo de la familia.