



# Atrapada EN LA DEPRESIÓN

Una enfermedad que apaga la vida

**M**ientras muchos disfrutan lo que hacen, son emprendedores y logran superar las adversidades, hay quienes desconfían de sí mismos, pasan todo el día hundidos en la tristeza y no tienen ganas de vivir. Tal vez ellos no lo saben, pero podrían padecer una depresión.

"Esta enfermedad apaga la vida", afirma el psiquiatra Joaquín Gutiérrez Soriano. "A la persona deprimida se le dice *échale ganas*. Pero ¿cómo? si ni siquiera tiene energía para salir a la calle".

La Organización Mundial de la Salud indica que las enfermedades mentales, como la depresión, deterioran a las personas casi igual que los padecimientos cardiovasculares, la diabetes y el cáncer. Destaca que 7 de cada 10 suicidios están relacionados con la depresión y el uso de alcohol.

Este trastorno no es una variación pasajera en el estado de ánimo, aclara el especialista del Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la UNAM. Por ejemplo, la tristeza es una emoción del ser humano, sin embargo, estar triste durante dos semanas o más es un síntoma de la depresión.

Si a ello se suma la pérdida de interés en realizar actividades, la incapacidad de disfrutar lo que antes gustaba, sentimientos de inutilidad o de culpa excesiva, dificultades para tomar decisiones y emprender acciones, probablemente estamos desarrollando la enfermedad.

"La irritabilidad, por ejemplo, es un síntoma de la depresión en niños y adultos mayores; ellos no la manifiestan con tristeza", agrega el doctor Gutiérrez.

Pero esta enfermedad no solo causa alteraciones psicológicas, sino también en el sistema inmunológico o de defensa de nuestro organismo; también impacta a nivel neurológico porque genera cambios en la producción de sustancias químicas del cerebro, como la serotonina, la noradrenalina y la dopamina, que influyen en el estado de ánimo.

## OTROS SÍNTOMAS

- Anhedonia o incapacidad para disfrutar
- Falta de apetito
- Ganas de comer más
- Insomnio o deseos de estar dormido
- Agitación o movimientos lentos
- Fatiga
- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos recurrentes de muerte

## LA DEPRESIÓN PUEDE SER:

- LEVE:** los síntomas afectan poco el funcionamiento de la persona.
- MODERADA:** dificulta el desempeño en el trabajo o en la escuela; altera las relaciones con la familia y amigos.
- SEVERA:** estado grave; es incapacitante y puede conducir al suicidio.

## ¿NECESITAS AYUDA?

Es importante saber que la depresión es una enfermedad crónica. "Muchas personas esperan que al ser atendidas, desaparezca como si fuera una infección, sin embargo, no es así. La depresión puede tener momentos en los cuales se va y regresa", precisa el médico Joaquín Gutiérrez.

La aparición de la enfermedad durante la infancia o la adolescencia favorece la cronicidad, además las complicaciones se agravan y el riesgo de recaídas es mayor, debido a que la mayoría de los afectados en este rango de edad no recibe tratamiento. Se calcula que 2 de cada 10 personas han padecido depresión siendo niños o adolescentes.

Alteraciones biológicas, así como situaciones psicológicas y sociales pueden hacer que la depresión regrese.

Por ello es necesario acudir con un profesional de la salud mental y comenzar el tratamiento más adecuado.

Algunos pacientes podrán enfrentarla con un programa de ejercicio físico, otros requerirán tratamiento psicológico o farmacológico, e incluso, ambos. Para quienes están entre el 20% de los enfermos que no mejora con los esquemas de medicamento, una alternativa que ofrece la psiquiatría actual es la terapia electroconvulsiva, basada en electrochoques con un gran perfil de seguridad.

En casos de depresión, lo más recomendable es olvidarse del *échale ganas* y recordar que como cualquier otra enfermedad, se requiere de la intervención de un especialista y sobre todo, seguir un tratamiento.

Conoce más de esta enfermedad en [www.ayudaparadepresion.org.mx](http://www.ayudaparadepresion.org.mx), una herramienta que ofrece el Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz".

Se estima que la depresión nos hace perder hasta

# 65 años

de vida saludable, más que el consumo de alcohol; este último lleva a la pérdida de

# 23 años

de una vida de bienestar.

