



Hablemos de la depresión

Organización Mundial de la Salud

La depresión es una entidad clínica muy frecuente. En ocasiones es una enfermedad grave por las consecuencias que provoca en el paciente y su entorno.

Lo más importante es que se puede tratar con éxito.

Hablamos de depresión de manera coloquial pero con poca precisión técnica.

Se debe diferenciar la **enfermedad depresión** de las sensaciones de infelicidad, abatimiento, desmoralización y desánimo que se presentan en el transcurso de la vida cotidiana del individuo y pertenecen a sus reacciones o estados vivenciales normales. La tristeza es una respuesta humana universal a la frustración, desilusión u otras adversidades.

En nuestra cultura, la estigmatización de la enfermedad mental y la información errónea, han creado la idea falsa pero extendida a nivel popular, de que un trastorno mental como la depresión no es una enfermedad sino un defecto de carácter que puede ser superado con esfuerzo.

Solo cierto patrón clínico concreto es depresión.

La aparición de los síntomas suele ser lenta e insidiosa. Al principio se puede ver ligera apatía, disminución del rendimiento habitual, pérdida de apetito, insomnio o necesidad de dormir más que lo habitual.

Al cabo de pocos días o semanas aparece el cuadro clínico completo con un estado de tristeza profunda que invade a la persona: sentimientos de aburrimiento, disgusto, desesperanza, desánimo. Sentimiento de impotencia, improductividad, incapacidad. Pesimismo. Falta de interés o placer por las actividades que usualmente le reportaban ese sentimiento. Se altera el apetito y el sueño. Pueden presentarse desaseados y con vestimenta descuidada.

Pueden estar inquietos o enlentecidos, fatigados, con pérdida de energía. La menor actividad parece requerirles gran esfuerzo. Se hacen autorreproches. Pueden tener pensamientos de muerte o ideación suicida.

Disminución de la capacidad de pensar, concentrarse o tomar decisiones.
Disminución de la libido.

Todos estos síntomas causan un malestar significativo y deterioro en áreas importantes de la actividad del individuo: matrimonio, relaciones personales, laborales, académicas. Los síntomas deben mantenerse la mayor parte del día, casi todos los días durante al menos 2 semanas.

La consecuencia más grave de la depresión es la tentativa de suicidio o el suicidio consumado.

Cuando estamos en presencia de un sujeto con depresión debemos alentarlos a que consulte a un especialista, ya que generalmente es una enfermedad que con el tratamiento mejora completamente y el sujeto vuelve a su vida habitual. Las personas que han realizado un intento de autoeliminación deben ser especialmente atendidas. Además del tratamiento con psiquiatra, deben ser apoyadas mediante tratamiento psicoterapéutico.

CÓMO ACCEDER?