

DEPRESIÓN

La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas. (OMS)

Se debe diferenciar entre síntoma, enfermedad y trastorno.

Según la RAE:

Síntoma: Manifestación reveladora de una enfermedad.

Enfermedad: Alteración más o menos grave de la salud.

Trastorno: Alteración leve de la salud.

La depresión se acompaña de síntomas como: ansiedad, cambios en el apetito, alteraciones en el sueño, pensamientos destructivos, pensamientos suicidas, pérdida de energía, falta de concentración, sentimiento de inutilidad, indecisión; desesperanza; culpabilidad; inquietud.

Aunque la tristeza es un síntoma que esta presente en la depresión, no siempre que una persona se sienta triste es porque está atravesando un cuadro depresivo.

Estos síntomas los podemos agrupar así:

1. **Área afectiva emocional:** aquí encontramos el sentimiento de tristeza que es común en los estados depresivos, pero se trata de una tristeza severa que, acompañada de desgano, pérdida de interés por las cosas, vacío afectivo perturba el desempeño del individuo.

En este grupo también encontramos labilidad afectiva que es cuando el paciente cambia rápidamente la expresión afectiva, así le vemos pasar de la risa al llanto y nuevamente a la risa.

Ansiedad es un estado mental caracterizado por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad. Angustia entendida como

estado de intranquilidad o inquietud muy intensas causado especialmente por algo desagradable o por la amenaza de una desgracia o un peligro, los pacientes en esta área afectiva emocional también presenta dificultad para experimentar placer en la cosas o momentos que antes disfrutaba, llamado anhedonia.

Las personas que presentan estos síntomas pueden llegar a sentir taquicardia, opresión en el pecho, sensación de ahogo, entre otros.

2. **Pensamiento:** Aquí agrupamos los pensamientos negativos de la persona, se siente inútil, inservible para lo que antes realizaba, presenta autoestima baja, se siente un estorbo para su familia. No tiene ninguna expectativa positiva, todo es malo, no cree en un futuro positivo o productivo, todo está acabado, se siente vencida ante cualquier actividad.
3. **Área motora:** Las personas que presentan depresión ya sea menor o mayor son mas lentas, hablan mas despacio, se demoran en responder, manifiestan cansancio y deseo de permanecer acostadas.

Las personas con depresión se sienten estancadas, es como el si el tiempo no pasara, se sienten alejadas de sus familiares y amigos, están tan ensimismadas que muchas veces no escuchan cuando les hablan, hay disminución en la capacidad de concentración y memoria.

Clasificación de la depresión:

Cuando se habla de depresión endógena o exógena, se refiere al origen o causa de estas.

Depresión endógena:

Esta depresión está relacionada con los cambios fisiológicos del organismo, son factores netamente internos del cuerpo, pueden ser genéticos o como consecuencias de otras enfermedades, los accidentes cerebrovasculares (ACV), el Parkinson y el Alzheimer causan cambios en el cerebro, la producción de endorfina se ve comprometida y pueden ocasionar depresión.

Normalmente las personas asocian la depresión a motivos como; pérdidas económicas, pérdidas de seres queridos, pérdidas laborales, separación, etc y cuando empiezan a presentar los síntomas de la depresión y no tienen ninguna dificultad a la que le puedan atribuir su estado de ánimo, se sienten culpables, creando más tristeza y desconcierto, desconociendo que enfermedades como estas pueden estar generando la depresión.

- Accidente cerebrovascular (ACV)
- Parkinson
- Alzheimer
- Cáncer
- VIH/Sida
- Enfermedades autoinmunitarias
- Epilepsia
- Enfermedad coronaria
- Diabetes,
- Esclerosis múltiple
- Hipotiroidismo
- Disautonomía

Estos pacientes requieren tratamiento farmacológico y terapéutico, compañía y motivación de los seres queridos para hacer las actividades que antes disfrutaba, cuando este preparado y con disposición, apoyo incondicional con el tratamiento mucha escucha, nada de juzgamientos y mucho amor.

Depresión exógena o reactiva:

En este grupo encontramos la depresión que tiene origen en factores externos y dolorosos como problemas económicos, pérdidas laborales, muerte de seres queridos, separaciones, etc.

Este tipo de depresión puede ser más fácil de tratar si se diagnostica y maneja a tiempo, se puede intervenir con psicoterapia, fármacos y cambios en los hábitos de vida.

La depresión es un trastorno que puede sufrir cualquier persona, no significa debilidad, no debe avergonzar a quien la padece, no discrimina, necesita de acompañamiento profesional, apoyo familiar y de amigos.

Cuando un familiar o amigo este presentando un cuadro depresivo no lo juzgue, no lo critique, ayúdele a superar la depresión.

No le diga a una persona deprimida:

“Cambia de actitud, sé más positivo”

Porque no es cuestión de actitud o positivismo.

Mejor apóyala.

“Tú no tienes problemas, tienes todo lo que necesitas”

Ayúdele a identificar que le está pasando o que le falta para sentirse bien.

“Yo te veo muy bien”

Porque no sabes como se siente... colócate en sus zapatos.

Mejor dígale...

No estás solo(a)

Estoy aquí para escucharte.

¿Cómo te puedo ayudar?

La depresión se puede tratar, busquemos ayuda.

Tratamiento

El tratamiento depende mucho del tipo de depresión que está presentando el paciente. Está demostrado el éxito de la combinación de psicoterapia y medicación. Es muy importante que estos tratamientos sean realizados y vigilados por un profesional de la salud. No se deben automedicar, conducta que es muy normal en algunas personas.

Uno de los inconvenientes con los tratamientos farmacológicos, es la resistencia de los pacientes a tomarlos. Ellos creen que pueden manejar la depresión solos y se consideran derrotados si los tienen que hacer.

¿Cómo puedo ayudar a un ser querido que está deprimido?

Si tiene un familiar, un amigo o alguien con depresión, ayúdelo a que vea a un médico, o a un profesional de salud mental. Usted puede ayudarlo así:

- Ofrecerle apoyo, comprensión, ánimo, y tenerle paciencia.
- Invitarlo a salir a caminar, pasear o participar en otras actividades.
- Ayudarlo a seguir el plan de tratamiento, por ejemplo, programar recordatorios para que se tome los medicamentos que le recetaron.
- Asegurarse de que tenga un medio de transporte para ir a sus citas de psicoterapia.
- Recuérdele que la depresión desaparecerá con el tiempo y el tratamiento.

Tome en serio los comentarios sobre el suicidio y notifíquelos al proveedor de atención médica o terapeuta de su ser querido.

Lo que debe saber si cree que alguien cercano está al borde del suicidio.

Si usted sospecha o tiene indicios de que un amigo o un ser querido contemplan ideas suicidas, no se quede quieto. Actúe así este desenlace no constituya un

peligro inmediato.

Posiblemente la persona que está sufriendo depresión no quiere buscar ayuda porque cree que es algo pasajero, o que él o ella pueden salir solos del cuadro depresivo, o le da pena contarle a la familia y amigos lo que le está pasando, o **simplemente no quiere recibir ayuda.**

Ofrézcale la posibilidad de consultar con su médico, si no quiere, usted no desfallezca, pídale que hable con una persona de confianza, dígame que no está solo, que usted le quiere ayudar. Insista en que debe recibir ayuda.

Si acepta su ayuda, pregúntele que quiere hacer y usted mismo consígale las citas, si deja que él o ella se encargue seguramente no lo hace, acompañelo(a) a las citas. No lo abandone, pero, tampoco lo acose.

Escuche lo que le quiera decir, no le juzgue, no le victimice, tampoco le demuestre compasión exagerada. Establezca una conversación sincera en la que se puedan expresar sentimientos y proyectar comprensión, no le prometa que nunca contará a su familia lo que está pasando, usted puede llegar a necesitar ayuda. El objetivo es que a través de la charla él mismo se escuche.

Los sentimientos de estas personas son reales, así su lógica se aparte de lo normal. No le diga que está equivocado(a) porque puede acabar con la comunicación.

Es mejor preguntar ¿Cómo estás?, ¿qué te hace sentir bien? o ¿cómo puedo ayudarte?, que decir que la situación es pasajera, que hay gente peor, que tiene todo para ser feliz, porque lo único que consigue es confundirlo más.

Explíquele que, al recibir ayuda, aceptar los tratamientos y cumplirlos conseguirá superar el cuadro depresivo por el que está pasando y logrará hacer su vida mucho mejor que en la actualidad.

Para algunas personas el licor y las sustancias psicoactivas alivian su dolor y tristeza, pero lo único que consigues es empeorar la situación y aumentar la depresión.

Haga todo lo posible para que la persona que está pasando por la depresión nunca esté sola y retire de su alcance todos los elementos con que se pueda hacer daño como: armas de fuego, medicamentos, cuchillos, sogas, sustancias tóxicas, que no estén en lugares altos.

Varias ciudades cuentan con líneas telefónicas que ofrecen ayuda para los momentos de pensamientos suicidas. Estas son algunas:

Bogotá 106

Boyacá 106

Cali 106

Cartagena 125

Cundinamarca 123

Medellín 125 ó 123

En este enlace puede encontrar el directorio de salud mental y prevención del suicidio de Ministerio de Salud de Colombia.

<https://www.minsalud.gov.co> › BibliotecaDigital › RID

Fuentes:

Asociación Colombiana de Psiquiatría, Ministerio de Salud y Clínica Mayo.

National Institute of Mental Health

Depresión, Diagnóstico, tratamiento y prevención

<https://www.eltiempo.com>

<https://psiquiatria.com>

<https://www.who.int> › what-you-should-know-es

<https://www.nimh.nih.gov>

<https://www.minsalud.gov.co> › BibliotecaDigital › RID