

La depresión aprende a detectarla y atajarla

Salir de ella es posible

Tristeza, ánimo bajo, ideas relacionadas con la muerte, pérdida de peso, del sueño, falta de apetito sexual... Los síntomas que se desarrollan bajo una depresión son variados y a veces es muy difícil de detectar. Pero si se trata, se puede salir de ella

La depresión ya es conocida en los ámbitos científicos y epidemiológicos como 'la epidemia del siglo XXI'. Muchas personas pasan por esta enfermedad sin saberlo, pero sus efectos suponen hoy día un problema de grave trascendencia tanto para el paciente y sus familiares, como para la sociedad en su conjunto.

Se cree que en España sólo una de cada tres personas con depresión estaría recibiendo el tratamiento adecuado. Pero ante tal oscuro panorama podemos decir que la depresión se puede tratar, y se puede salir de ella. En las consultas de los profesionales sanitarios se suelen escuchar de sus pacientes expresiones tales como 'ya no espero nada', 'estoy vacío por dentro', y todas ellas pueden enmascarar la existencia de un trastorno del estado de ánimo. Según la Organización Mundial para la Salud (OMS), en el año 2020 la depresión será la principal causa de discapacidad en todo el mundo, sólo superada por la enfermedad cardiovascular. En España afecta a seis millones de personas. En una resolución sobre salud mental aprobada por el Parlamento Europeo, se afirma que más de 18 millones de adultos en la Unión Europea padecen una depresión grave al año.

ESTADO DE TRISTEZA

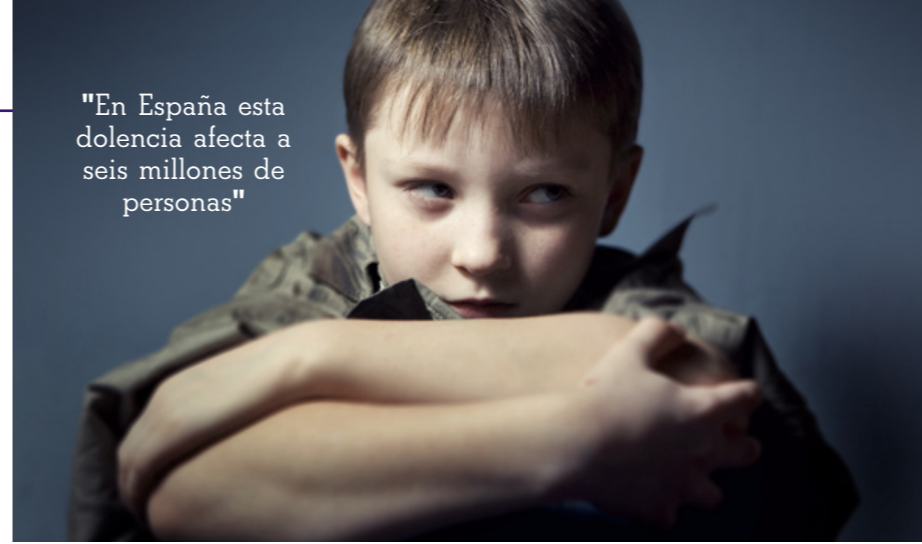
Es importante aclarar que un trastorno depresivo no es lo mismo que un estado pasajero de tristeza, que puede ser considerado como una reacción normal ante acontecimientos como pérdida de un ser querido, divorcio, paro, etc. Dichos cuadros se conocen con el término 'estrés' o trastornos adaptativos. Si dicho estado se prolonga en el tiempo o sus síntomas se agravan puede llegar a convertirse en un trastorno depresivo, de ahí la importancia de que la persona reciba un tratamiento adecuado.

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Pero, ¿cómo podemos darnos cuenta que la padecemos o la padecen personas de nuestro entorno como familiares, amigos o compañeros del trabajo?

- El trastorno depresivo es una enfermedad que afecta al organismo, al estado de ánimo y a la manera de pensar y de concebir la realidad.
- Afecta al ciclo normal sueño-vigilia y alimentación.
- Se altera la visión de como uno se valora a sí mismo (autoestima), y la forma en que uno piensa.

"En España esta dolencia afecta a seis millones de personas"



LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA



Oswaldo Báez
Psicólogo

"Se puede tratar y conseguir la recuperación"

¿Cuáles son las causas de la depresión?

La depresión surge como resultado de la acción de varios factores: químicos, hormonales, genéticos, psicosociales y diversos tipos de enfermedades.

¿Qué tratamiento tiene?

Es un problema que se puede tratar y recuperar de ella. Existe una gran variedad de medicamentos antidepressivos y psicoterapias que se pueden utilizar para tratar los trastornos depresivos. La psicoterapia sola es efectiva en algunas formas más leves de depresión. Las personas con depresión moderada o severa más a menudo mejoran con antidepressivos. La mayoría obtienen un resultado óptimo con un tratamiento combinado de medicamentos para obtener un alivio relativamente rápido de los síntomas y psicoterapia para aprender a cambiar los estilos negativos de pensamiento y comportamiento asociados a la depresión.

TODAS LAS CAUSAS QUE LA PROVOCAN

Factores químicos: relacionados con la liberación de ciertos neurotransmisores importantes, que son los mensajeros químicos del cerebro. En caso de depresión se ven especialmente afectados la serotonina, acetilcolina y catecolaminas.

Factores hormonales: a veces se encuentra alteraciones en el funcionamiento de las glándulas hipófisis e hipofisis (que se encuentran en el cerebro) y las glándulas suprarrenales, que se encuentran sobre los riñones. También puede haber una anomalía en el funcionamiento de la glándula tiroides o el papel en las hormonas femeninas como los estrógenos y la progesterona.

Factores genéticos: la predisposición genética a la depresión no implica que se padezca, sólo que existe una disposición hacia ella, deberían com-

binarse con otros factores para que esta apareciera.

Factores psicosociales: puede ser consecuencia a determinadas situaciones traumáticas como la pérdida de un ser querido, enfermedad, divorcio o ante otras situaciones de fuerte estrés.

Baja autoestima: también influyen ciertos patrones de personalidad, la baja autoestima y la ansiedad. El estilo cognitivo o forma de pensar de la persona juega un papel importante en la aparición de la depresión.

Otras causas: enfermedades graves como cáncer, sida o el postinfarto de miocardio, así como padecimiento de enfermedades neurodegenerativas tales como Parkinson o Alzheimer hace que aparezcan también síntomas depresivos. También las personas con algún problema de adicción suelen presentar cuadros depresivos.

SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DEPRESIVO

- La persona presenta un estado de ánimo deprimido la mayor parte del día y casi cada día.
- Aparece una disminución acusada del interés o de la capacidad para el placer en todas o casi todas las actividades que realiza.
- Se presenta una pérdida importante de peso sin hacer régimen. También pudiera aparecer en otros casos un aumento de peso.
- Trastornos del sueño: insomnio (dificultad para quedarse dormido, sueño interrumpido o despertar antes de la hora deseada) o hipersomnia (se presenta demasiado sueño).
- La persona presenta agitación, ira o quejas continuas así como un "enlentecimiento psicomotor" que se traduce en

un hablar muy pausado y en movimientos corporales lentos.

- Existencia de fatiga o pérdida de energía casi cada día.
- Presencia de sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados.
- Problemas de concentración o de capacidad para pensar.
- Pensamientos recurrentes de muerte y presencia repetida de ideas de suicidio.
- También se presentan síntomas como: llanto frecuente, sentimientos de angustia, irritabilidad, mal genio, preocupación excesiva por la propia salud física, ataques de pánico y fobias, entre otros.



Gabinete de Psicología Sonneland Maspalomas

Psicología y Orientación Infanto-Juvenil: Ansiedad, Depresión, Autoestima, Duelo, Dificultades Académicas, Autismo, Asperger, Down y los diferentes Trastornos del Desarrollo, del Lenguaje, de la Conducta, de la Atención con o sin Hiperactividad,...

Psicología y Orientación en Adultos y Familia: Ansiedad, Estrés, Depresión, Problemas Sexuales, Adicciones, Problemas Relacionales, Separación o Divorcio, Miedos, Adaptación, Infertilidad, Duelo,...

Equipo humano:
- Psicólogos de adultos
- Psicólogo infantil
- Logopeda



Gabinete de Psicología



C/ Doctor Vicente Suárez, 12 A - Sonneland - 35100 Maspalomas - Gran Canaria
sfera-psicologia@hotmail.com - www.sfera-psicologia.com 928 14 24 76