



alcoholismo y depresión

El alcoholismo y la depresión tienen una relación bidireccional: por un lado el consumo no responsable de alcohol puede producir una depresión y por otro lado una persona deprimida es más fácil que inicie un consumo no responsable de alcohol.

La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de nosotros se siente de esta manera alguna vez durante períodos cortos y esto se considera normal.

La depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida o frustración interfieren de forma acusada con la vida diaria durante un período de tiempo prolongado. Estos sentimientos son inexplicables y experimentados de forma cualitativamente distinta a otras experiencias tristes con causa explicable.

Los síntomas de depresión incluyen:

- » Estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces.
- » Pérdida de placer en actividades habituales que antes lo producían.
- » Dificultad para conciliar o mantener el sueño, con despertar temprano.
- » En raras ocasiones se produce exceso de sueño.
- » Cambios llamativos en el apetito, normalmente con disminución de apetito y pérdida de peso. Menos frecuente es el aumento de apetito y de peso.
- » Cansancio crónico y falta de energía.
- » Sentimientos de inutilidad, odio a uno mismo, culpa y baja autoestima.

- » Dificultad para concentrarse y para pensar.
- » Inactividad y retraimiento de las actividades usuales.
- » Sentimientos de desesperanza y abandono.
- » Pensamientos reiterados de muerte o suicidio.

Los hombres suelen experimentar la depresión de manera distinta a las mujeres. Los hombres tienden más a reconocer que sienten fatiga, irritabilidad, pérdida de interés en las actividades que antes les resultaban placenteras, o que tienen el sueño alterado, mientras que las mujeres tienden más a admitir sentimientos de tristeza, inutilidad o culpa excesiva.

Los hombres tienen más probabilidades que las mujeres de acudir al consumo no responsable de alcohol cuando están deprimidos, frustrados, desalentados, irritados o enojados. Algunos hombres se refugian en el trabajo para evitar hablar acerca de su depresión con la familia o amigos o comienzan a mostrar un comportamiento imprudente o de riesgo. Y aunque son más las mujeres que intentan suicidarse, son más los hombres que mueren por suicidio.

La depresión es más común en mujeres que en hombres. Los estrógenos (la principal hormona femenina) afectan directamente las sustancias químicas del cerebro que regulan las emociones y los estados de ánimo. Son los cambios bruscos en los niveles de estrógenos (y de otras hormonas) los que parecen que favorecen los trastornos depresivos. Las mujeres son especialmente vulnerables a la depresión en dos momentos de su vida: después de un parto y durante la menopausia

¿Qué causa la depresión?

No existe una causa única conocida de la depresión, sino que ésta parece ser el resultado de una combinación de factores genéticos, bioquímicos, neuroendocrinos, psicológicos y sociales.

Se han demostrado alteraciones en algunas partes del cerebro de las personas deprimidas, especialmente en las áreas del cerebro responsables de la regulación del ánimo, pensamiento, apetito, y comportamiento. Además hay algunos neurotransmisores, sustancias químicas que las células del cerebro utilizan para comunicarse entre sí, que parecen no estar en equilibrio, especialmente hay alteraciones en la serotonina. Los fármacos antidepresivos actuales son eficaces porque restauran algunos de los cambios bioquímicos que se producen en la depresión. También existen alteraciones en la regulación de algunas hormonas, entre ellas el cortisol, que influyen en la respuesta ante el estrés.

La depresión a menudo se transmite de padres a hijos; esto puede deberse a los genes (hereditaria), a comportamientos aprendidos durante la infancia y adolescencia en el hogar o a ambos. Si los genes hacen que una persona sea más propensa a presentar una depresión, un hecho estresante o infeliz en la vida desencadena una depresión con más frecuencia que una persona que no tiene esta propensión familiar.

Muchos acontecimientos vitales estresantes pueden desencadenar una depresión, sobre todo en personas genéticamente predispuestas: ruptura de relaciones de pareja, divorcio, incluido el divorcio de los padres, muerte de un familiar o amigo cercano, ciertos tipos de cáncer, cualquier diagnóstico de enfermedad crónica y severa, enfermedad grave en un miembro de la familia, pérdida del trabajo, paro prolongado, mobbing laboral, acoso escolar, aislamiento social, maltrato de la pareja.

Otros factores aparentemente menos graves también pueden desencadenar una depresión: dormir poco durante periodos prolongados, cualquier tipo de dolor intenso y prolongado, cuidar a una persona dependiente, estrés laboral intenso y falta de descanso adecuado...

Ante estos acontecimientos es especialmente importante no iniciar el consumo no responsable de alcohol, dada la mayor probabilidad de hacer cada vez un consumo más perjudicial y empeorar los síntomas depresivos o desencadenar una depresión clínica.

Ante una situación de riesgo de depresión (o al detectar su inicio) hay una serie de cuidados personales que pueden ayudar a no caer en una depresión o a que ésta sea más leve y de duración más corta:

- » Dormir bien, al menos 7-8 horas diarias.
- » Tener una alimentación nutritiva y saludable.
- » Hacer ejercicio regularmente. El ejercicio es un gran antidepresivo y mejora el ánimo de forma inmediata así como la autoestima.

» Evitar el consumo no responsable de alcohol.

» Involucrarse en actividades que le gusten: ir al cine, un concierto, cuidar un jardín, leer un libro...

» Apúntese a alguna actividad que le guste o le produzca curiosidad, aunque no la haya practicado nunca: clases de baile, de yoga, de pintura, juegos de cartas... el aprender cosas nuevas es un gran antidepresivo.

» Aumentar el contacto con la naturaleza, salir al campo a pasear o a la playa.

» Pasar tiempo con familiares y amigos. Trate de no aislarse y deje que los demás lo ayuden. Comparta sus sentimientos con algún amigo.

» Aprenda técnicas de relajación y meditación, y practíquelas.

» Si su depresión ocurre en los meses de otoño o invierno, es posible que le ayude sesiones de fototerapia usando una lámpara especial que es similar a la luz del sol. Intente también aumentar la exposición al sol de forma natural

El consumo no responsable de alcohol por sí mismo durante un tiempo prolongado puede desencadenar por sí mismo una depresión, sobre todo en una persona predispuesta o que además acaba de pasar un acontecimiento vital estresante.

Por otro lado el consumo no responsable de alcohol altera las etapas normales del sueño, y, aunque inicialmente facilita el quedarse dormido, posteriormente dificulta el sueño profundo y suele facilitar el despertar temprano y las ensoñaciones intensas y de contenido desagradable. Esta falta de descanso adecuado puede acentuar los síntomas depresivos. Probablemente muchas de las personas que se quejan de insomnio, sobre todo de despertar temprano, es debido al consumo no responsable de alcohol

Si usted tiene depresión de moderada a grave, necesitará acudir a un psiquiatra que probablemente le tratará con medicamentos y sesiones de psicoterapia. Actualmente

te hay muchos fármacos para la depresión, pero es necesario tomarlos algunas semanas para que empiece a notarse mejoría de la depresión. Es importante no abandonar el tratamiento aunque al inicio no parezcan ser eficaces. Espere que su ánimo mejore poco a poco y no de inmediato. Frecuentemente, durante el tratamiento de la depresión, el sueño y el apetito comenzarán a mejorar antes de que su estado de ánimo deprimido desaparezca.

Aplase las decisiones importantes, tales como contraer matrimonio, divorciarse, o cambiar de empleo, hasta que se sienta mejor. Hable sobre sus decisiones con otras personas que lo conozcan bien y tengan una visión más objetiva de su situación.

En conclusión si se siente triste, deprimido y apático de forma habitual consulte a su medico.

Si últimamente ha pensado, o alguien cercano le ha dicho, que quizás esté realizando un consumo no responsable de alcohol y se siente deprimido o triste con frecuencia, puede ser un primer indicador de que su consumo ha dejado de ser normal. Consúltelo con su médico.

Este artículo recoge información sobre alcohol y depresión de las siguientes fuentes:

- » Harrison. Principios de Medicina Interna. 16ª edición. 2006. Ed Mc Graw-Hill.
- » Libro de la Salud del Hospital Clinic de Barcelona y la Fundación BBVA .2007. Ed Fundación BBVA.
- » NIAAA (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism). Instituto nacional de la Salud de los EE.UU. <http://www.niaaa.nih.gov>
- » Boden JM, Ferguson DM.. Alcohol and depresión. *Addiction* 2011 May 106: 906-914
- » Saban A, Flisher AJ. The association between psychopathology and substance use in young people: a review of the literature. *J Psychoactive Drugs* 2010, Mar 42: 37-42