



# Depresión y Discapacidad.

Karla Thompson

Traducción; Sergio Augusto Vistrain<sup>1</sup>

## Depresión y Discapacidad

La depresión está asociada a ciertas experiencias de la vida, las cuales son más comunes entre las personas con discapacidad



## Depresión y Discapacidad.

La depresión no está “en la cabeza” de quien la padece. No es un signo de debilidad personal, y no es causada por la pereza o la falta de fuerza de voluntad. Es una enfermedad real con causas reales. Algunas de estas causas incluyen la biología, la herencia, la personalidad y/o las experiencias de vida del individuo.

Tener una discapacidad no significa que automáticamente la persona va a sufrir de depresión. No todas las personas con discapacidad sufren de depresión, y para aquellos que la sufren, la depresión puede tener poca relación con su discapacidad. Sin embargo, la depresión está asociada a ciertas experiencias de la vida, las cuales son más comunes entre las personas con discapacidad. Además, las personas con discapacidad se enfrentan a muchos problemas y retos que pueden ponerlos en mayor riesgo de sufrir de depresión.

Algunos de los retos u obstáculos que tienen que enfrentar las personas con discapacidad son:

**Movilidad.** Muchas personas con discapacidad tienen dificultades para caminar y sortear obstáculos, tanto en su propio hogar como en su comunidad. Esto puede afectar la forma en que se hacen cargo de sus actividades cotidianas, como vestirse o bañarse, así como la frecuencia con la que pueden salir de la casa. A veces tener problemas de movilidad significa que necesitan ayuda de otras personas para hacer cosas que la mayoría de la gente puede hacer por su cuenta, lo cual puede ser frustrante o embarazoso. Ser incapaz de conducir puede limitar aún más la capacidad para participar en actividades importantes de la vida como el trabajo y el juego, así como el cuidado de las tareas cotidianas como ir de compras o a visitar a los amigos. Al no tener la fuerza, la resistencia, u otras habilidades necesarias para hacer lo que quieren hacer, cuándo y cómo desea hacerlo, puede hacer que usted se sienta frustrado, enojado o impotente.

**Accesibilidad.** Porque la mayoría de las casas y muchos edificios, así como las empresas, generalmente no cumplen con las directrices para la accesibilidad para personas con discapacidad, a las personas que se desplazan lentamente, o en silla de ruedas, en scooters, con andadoras o bastones, les puede resultar más difícil ir de compras, comer, trabajar, o incluso tener acceso a los servicios de atención a la salud atención y otros servicios profesionales.

**Barreras sociales y aislamiento social.** No todos los obstáculos y las barreras que las personas con discapacidad enfrentan son físicas. Muchas personas sin discapacidad no entienden lo que se siente al tener una discapacidad o no saben cómo actuar con alguien que tiene una discapacidad. Además, algunas personas se sienten incómodas o tienen prejuicios y actitudes negativas hacia las personas con discapacidad. Estas son las barreras sociales que pueden hacer que sea más difícil para las personas con discapacidad establecer amistades y otras relaciones. No tener un buen apoyo social aumenta el riesgo de cualquier persona a sufrir de depresión.

**Empleo.** En general, las personas con discapacidad pueden tener más dificultades para encontrar y mantener un empleo. A veces esto puede deberse a las propias limitaciones,

ya sea físicas, o de otro tipo, que tiene la persona y, a veces, eso es a causa de los prejuicios sociales y conceptos erróneos que llegan a albergar las demás personas. Cualesquiera que sean las razones, las dificultades para encontrar y mantener un trabajo, pueden conducir a problemas financieros, que son una fuente adicional de estrés. El trabajo es también una fuente importante de autoestima para muchas personas. No ser capaz de trabajar, cuando se tiene el deseo de hacerlo, puede acarrear a la persona sentimientos de inutilidad o de culpa.

**Salud.** Muchas personas con discapacidad gozan de buena salud, pero algunos tipos de discapacidad están asociadas a más problemas de salud y, a veces, las personas con discapacidad tienen problemas para recibir la atención médica que necesitan. Incluso las personas que no tienen discapacidad suelen tener más probabilidades de sufrir de depresión cuando tienen que enfrentar muchos problemas médicos, y las personas que tienen más síntomas de la enfermedad que les afecta tienden a sufrir de depresión más severa. Encontrar maneras de pagar por la atención médica puede ser especialmente difícil para las personas en condición de discapacidad.

**No todas las discapacidades son evidentes.** Algunos individuos con discapacidades se ven y se mueven igual que las personas sin discapacidad, pero pueden tener problemas para oír, hablar, ver, leer, pensar, prestar atención o recordar. Otras personas con enfermedades crónicas pueden verse bien, pero tienen problemas con el dolor, la fatiga u otros síntomas discapacitantes físicos. Este tipo de problemas pueden hacerle a la persona difícil trabajar ir a la escuela, cuidar de sí mismo y comunicarse con los demás. Las personas con este tipo de discapacidades pueden tener problemas al tratar con los demás, simplemente porque ellos no pueden darse cuenta fácilmente de su discapacidad, ni entender lo que está pasando.

Además de la ayuda médica que una persona pueda conseguir para tratar su depresión, se les recomienda también que hablen con familiares u otras personas y, si es posible, con personas que padecen una discapacidad similar, pues le podrán entender y ayudar mucho mejor. Un grupo de autoayuda suele ser una muy buena opción.

---

<sup>1</sup> La presente es una traducción parcial del trabajo de Karla Thompson, publicado en Depression and Disability. The North Carolina Office on Disability and Health, 2002, complementada con algunas ideas personales del traductor.