



Jueves irreverente

1 de marzo de 2012

HOMBRES Y DEPRESIÓN

¿Qué tienen en común Abraham Lincoln, Ernest Hemingway, Buzz Aldrin, Tomas Eagleton, Dick Cavett, Terry Bradshaw y Mike Wallace?.. que todos padecían depresión pero no lo sabían.

El desconocer o negar que se padece depresión afecta tu vida familiar, laboral y social.

La depresión era conocida, en la antigüedad, como melancolía, fue hasta 1725 que el médico inglés sir Richard Blackmore empleó por primera vez el término de depresión.

Un 10% de la población mexicana tiene esta enfermedad mental, de acuerdo con el estudio que realizó el instituto nacional de psiquiatría este año.

En el mundo, la depresión ocasiona 850 mil suicidios cada año.

Se trata de un sentimiento prolongado de tristeza que afecta la capacidad de relacionarse, trabajar, dormir y de afrontar el día.

Por mucho tiempo se consideró como una enfermedad femenina, pero los hombres también la padecen, muchos la esconden en silencio por miedo al rechazo al demostrar debilidades y sentimientos.

Existen diferentes tipos de depresión: la mayor, la doble y la que ocurre en el trastorno bipolar.

La depresión mayor interfiere con las actividades diarias como trabajar, estudiar, dormir y comer, mientras que la doble impide al enfermo sentirse bien consigo mismo por los episodios depresivos que vive.

La que se presenta con trastorno bipolar se caracteriza por cambios drásticos de estado de ánimo, el enfermo puede pasar de un estado de euforia a una tristeza profunda o viceversa.

Para la mayoría de los hombres, el estereotipo del macho fuerte y exitoso frena sus posibilidades para demostrar lo que siente y piensa.

Para ahogar este sentimiento muchos se refugian en el alcohol, drogas, apuestas, ira o adicción al trabajo.

Comúnmente provocan peleas en bares, maltratan a sus parejas, tienen aventuras extramaritales y pierden los estribos por discusiones.

En estados unidos el 7% de los hombres sufren de depresión cada año, la más común es la que padecen los soldados después de alguna guerra.

En 2001, alrededor de 300 mil soldados de estados unidos que regresaron de Irak y Afganistán sufría trastornos psicológicos irreversibles.

El informe titulado las "heridas invisibles de la guerra" de la corporación rand divulgó estas cifras.

Para combatir esta enfermedad, el ejército, las universidades y los equipos deportivos realizan pruebas a sus elementos de manera periódica

Algunas causas primordiales de su presencia se deben al estrés, herencia o a sucesos traumáticos. Padecer de ella puede llevar a tener enfermedades del corazón.

Tener demasiadas responsabilidades ocasiona depresión por la intensa actividad cerebral que el hombre emplea diariamente.

También la carga hereditaria es un factor determinante para la presencia de la depresión, según un estudio de la Universidad de Columbia, encabezado por la psicóloga Myrna Weissman.

Además, el estudio reveló que la tasa de trastornos de ansiedad y depresión aumenta entre los hijos con padres deprimidos.

Mientras que la organización mundial de la salud comentó que para 2020 la depresión será la segunda causa de incapacidad en el mundo.

Sus síntomas son la disminución del interés en las actividades cotidianas, aumento o pérdida de peso, insomnio o somnolencia, fatiga, sentimientos de inutilidad o de culpa, indecisión, pensamientos recurrentes de muerte.

Los tratamientos para combatirla son los farmacológicos, cognitivos y conductuales.

Los especialistas recomiendan desarrollar intereses, mantenerse positivo, solucionar problemas y eliminar la palabra depresión.

Tomar antidepresivos que nivelen las células nerviosas del cerebro, terapias individuales y de grupo, así como tener el soporte familiar y de amigos y el ejercicio regular son tratamientos suficientes para salir de la depresión.