Los hombres y la depresión

Los investigadores calculan que cada año por lo menos seis millones de hombres en los Estados Unidos sufren de un trastorno depresivo. Investigaciones y hallazgos clínicos revelan que tanto los hombres como las mujeres pueden desarrollar los síntomas típicos de la enfermedad. Sin embargo, a menudo los hombres sienten la depresión de manera diferente y pueden enfrentar los síntomas de formas distintas. Los hombres generalmente se quejan de fatiga, irritabilidad, pérdida de interés en el trabajo o pasatiempos favoritos y problemas de sueño, y no se quejan tanto de otros síntomas como sentimientos de tristeza, falta de auto estima y culpabilidad excesiva. Algunos investigadores cuestionan si la definición estándar de depresión y las pruebas de diagnóstico basadas en ésta, representan adecuadamente la forma en que la enfermedad se manifiesta en el sexo masculino.

Los hombres tienden a reportar más, el abuso de alcohol y drogas o dependencia en el transcurso de sus vidas. Sin embargo, existe debate entre los investigadores respecto a si el uso de sustancias tóxicas, es un “síntoma” de depresión subyacente en los hombres o es un trastorno que ocurre conjuntamente y se desarrolla con mayor frecuencia en ellos. No obstante, el uso de sustancias tóxicas puede ocultar la depresión, haciendo que sea más difícil de reconocer como una enfermedad separada, que necesita tratamiento.

En lugar de reconocer sus síntomas, pedir ayuda o solicitar el tratamiento apropiado, los hombres pueden recurrir al alcohol o a las drogas cuando están deprimidos, frustrados, desanimados, enojados o irritados. Algunos hombres enfrentan la depresión dedicándose de manera compulsiva al trabajo, tratando de ocultar la depresión a sí mismos, la familia y los amigos; otros hombres pueden responder a la depresión mostrando comportamiento temerario, es decir arriesgándose y colocándose en situaciones peligrosas.

La depresión en hombres de edad avanzada

El hombre enfrenta estrés de diferentes tipos a medida que va envejeciendo. Si ha sido el sustento económico principal de la familia, o se ha identificado mucho con su trabajo, puede sentir estrés al retirarse de su profesión. Esta pérdida de una función importante, puede conducir a una disminución de la autoestima, que puede conducir a depresión. De igual manera, la pérdida de amigos o familiares, o la aparición de otros problemas de salud pueden causar síntomas depresivos. Sin embargo, la mayoría de las personas de edad avanzada se sienten satisfechas con su vida y no es “normal” tener depresión. La depresión es una enfermedad que puede tratarse de manera eficaz, reduciendo de esta manera el sufrimiento innecesario, aumentando las probabilidades de recuperación de otras enfermedades y prolongando la vida productiva.

Es posible que profesionales del cuidado médico no detecten síntomas depresivos en pacientes de edad avanzada, porque éstos generalmente no quieren hablar de sus sentimientos de desesperanza, tristeza, pérdida de interés en actividades normalmente gratas, o de pena prolongada después de la pérdida de un ser querido, y principalmente se quejan de síntomas físicos. Además, puede ser difícil reconocer un trastorno depresivo en pacientes que presentan otras enfermedades, como enfermedades cardíacas, enfermedades

vasculares cerebrales u otras condiciones crónico degenerativas, las cuales por sí mismas pueden causar síntomas depresivos, o pueden ser tratadas con medicamentos que tienen efectos secundarios parecidos a los síntomas de la depresión. Si se diagnostica un trastorno depresivo, un tratamiento con medicamentos apropiados y/o psicoterapia breve puede ayudar a los adultos de edad avanzada a controlar ambas enfermedades aumentando la calidad de vida.

El índice de casos de suicidio entre las personas de edad avanzada acentúa la importancia de identificar y tratar la depresión en esta población. Existe la percepción común de que el índice de suicidio es más alto entre los jóvenes; sin embargo, el índice más alto se encuentra entre adultos de edad avanzada, especialmente en los hombres. Más del 70 por ciento de las víctimas de suicidio de edad avanzada tienen una consulta con su médico de atención primaria en el mes de su muerte, muchos de ellos con un trastorno depresivo no detectado. Esto ha llevado a realizar labores de investigación para determinar cómo mejorar la capacidad de los médicos para detectar y tratar la depresión en adultos de edad avanzada. Aproximadamente el 80 por ciento de los adultos de edad avanzada que sufren de depresión mejoran cuando reciben tratamiento con medicamentos antidepresivos, psicoterapia o una combinación de ambos. Un mejor reconocimiento y un tratamiento más eficaz de la depresión durante la vejez, hará que esos años sean más placenteros y satisfactorios para la persona que sufre de depresión, sus familiares y las personas encargadas de su atención.

Dr. Pablo León Ortiz

pabloleon@psiquiatria-mexico.com