

La depresión

Introducción

La depresión es una enfermedad grave. Si tiene depresión, puede tener sentimientos de gran tristeza que duran mucho tiempo. Con frecuencia, estos sentimientos son lo suficientemente graves como para afectar a su vida cotidiana y pueden durar semanas o meses, en vez de unos días.

La depresión es una enfermedad común. Aproximadamente el 15 por ciento de las personas tienen un episodio de depresión grave en algún momento de la vida. La mayoría de los 5.000 suicidios anuales del RU están relacionados con la depresión.

La depresión es más frecuente en las mujeres que los hombres, pero esta estadística puede deberse a que es más probable que las mujeres se hagan atender para aliviar los síntomas. La enfermedad puede aparecer a cualquier edad, incluso en los niños.

La depresión afecta a las personas de modos muy distintos y puede causar una gran variedad de síntomas físicos, psicológicos (mentales) y sociales.

Los síntomas

Si está deprimido, puede estar irritable y pasar mucho tiempo llorando. Tomar decisiones puede ser difícil, y puede sentirse despreciable, culpable, abatido e indefenso.

Si está deprimido, puede perder interés en las cosas que solía disfrutar. Querrá pasar más tiempo solo, y evitará ver a la familia y los amigos. También puede notar síntomas físicos, como cansancio y problemas para dormir.

Si tiene depresión, puede perder el apetito, aunque algunas personas engordan porque comer les reconforta. También puede perder el deseo sexual. Algunas mujeres notan que les afecta al periodo.

La depresión no es lo mismo que la pena. La pena es una reacción normal ante una pérdida. Si siente pena, los sentimientos de tristeza suelen aparecer por rachas. Normalmente, puede disfrutar de algunas cosas de la vida y tener esperanza de futuro. Sin embargo, si está deprimido, puede tener una sensación de tristeza constante y no tener ningún sentimiento de un futuro positivo.

Las causas

Es poco frecuente que la depresión se deba a una causa solamente. Generalmente, varias causas se combinan para desencadenar la enfermedad. Por ejemplo, puede sentirse decaído después de una enfermedad y luego pasar por

un suceso estresante en su vida, como la muerte de un ser querido, que le lleva a la depresión.

Las investigaciones han demostrado que existe una relación entre la depresión y un desequilibrio de las sustancias químicas del cerebro, denominadas neurotransmisores. Si está deprimido, tendrá un nivel más bajo de determinados neurotransmisores, como la serotonina, que las personas sin depresión.

Todavía no se sabe muy bien si el desequilibrio químico cerebral se debe a la depresión o si es la causa de ella. Determinados genes parecen aumentar la probabilidad de tener depresión, y estos genes se transmiten de padres a hijos. Por lo tanto, si tiene antecedentes familiares de depresión, será más probable que la padezca.

Otras causas de la depresión son el abuso del alcohol y las drogas, y tomar determinados tipos de medicamentos con receta.

El diagnóstico

Acuda a su médico de familia si cree que tiene depresión. Su médico podrá hacerle un reconocimiento físico y un análisis de sangre y orina para eliminar la posibilidad de otras enfermedades con síntomas parecidos.

No existen pruebas clínicas de detección de la depresión, así que para hacer un diagnóstico se suelen usar cuestionarios y preguntas detalladas.

Existen dos sistemas principales de clasificación de las enfermedades mentales. El primero es el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales desarrollado por la American Psychiatric Association (APA). Y el segundo es la Clasificación Internacional de Enfermedades desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Ambos sistemas funcionan mediante la enumeración de los síntomas comunes relacionados con un trastorno. El médico de familia le preguntará si tiene determinados síntomas y, dependiendo de las respuestas, podrá usar uno de estos sistemas para identificar de qué trastorno se trata.

El tratamiento

El tratamiento que reciba para la depresión dependerá de la gravedad con que le afecta a su vida cotidiana.

Si la depresión es leve, el médico de familia evaluará el trastorno durante dos semanas. El ejercicio físico y hablar de sus preocupaciones con la familia y amigos pueden ser útiles.

Si la depresión es moderada, el médico de familia puede recomendar un “tratamiento para hablar de las cosas”, o recetarle un antidepresivo, como los inhibidores selectivos de recaptación de la serotonina (ISRS).

Los tratamientos para hablar de las cosas son una forma de comprender las causas de la depresión y combatirlas. Los tratamientos incluyen la terapia cognitivo-conductual (TCC), que usa técnicas de solución de problemas para cambiar el modo de reacción ante los sucesos.

Los ISRS funcionan cambiando los niveles de las sustancias químicas del cerebro. Determinadas sustancias químicas, como la serotonina, mejoran el ánimo, por lo tanto los ISRS estimulan la producción de serotonina.

El tratamiento de la depresión grave consiste en combinar la medicación con los tratamientos para hablar de las cosas. Si tiene depresión profunda y no responde al tratamiento, le podrán remitir al equipo de especialistas de salud mental.

Efectos secundarios

Los efectos secundarios comunes de los ISRS (inhibidores selectivos de recaptación de la serotonina) son: náuseas, dolor de cabeza, ansiedad y problemas para dormir.

Los antidepresivos tricíclicos (AT) se usan a veces para tratar la depresión. Los efectos secundarios comunes de los AT son: sequedad de boca, estreñimiento, sudoración, visión borrosa, problemas para orinar y somnolencia.

Los efectos secundarios de los ISRS y los AT suelen disminuir con el paso del tiempo.

Si está tomando antidepresivos, denominados inhibidores de la monoamina oxidasa (IMAO), no deberá tomar ningún alimento o bebida que contenga una sustancia química denominada tiramina. Su médico de familia le proporcionará una lista de los alimentos y las bebidas que no deberá tomar. Tampoco debe consumir alcohol, ni ningún otro medicamento sin consultar antes con su médico.

En casos poco frecuentes, los IMAO pueden subir la tensión arterial. Si nota el cuello rígido, dolor de cabeza fuerte, dolor de pecho, vómitos, náuseas o frecuencia cardíaca acelerada, deberá llamar inmediatamente al servicio de urgencias médicas marcando el 999.

Las complicaciones

Aproximadamente el 50 por ciento de quienes tienen un primer episodio de depresión volverán a tener otro en un plazo de 10 años.

Los trastornos mentales, sobre todo la depresión y la drogadicción, están relacionados con el 90 por ciento de los suicidios.

Los signos de alerta de suicidio incluyen hacer el testamento, hablar de la muerte o el suicidio y la conducta de autolesión.

Una subida repentina del ánimo también puede ser un signo de alerta; una señal de que la persona ha decidido suicidarse y se siente mejor por haber tomado la decisión.

Si le preocupa que alguien a quien conoce pueda suicidarse, deberá consultarlo con un profesional. Si no puede ponerse en contacto con su médico de familia, un grupo de apoyo como los Samaritans podrá ofrecerle buenos consejos (atienden las 24 horas llamando al número 08457 90 90 90). Hágale saber a la persona en cuestión que no está sola, y ofrézcale su apoyo para buscar soluciones a sus problemas.

Si cree que existe un riesgo inmediato, no la deje sola. Quite todos los medios de suicidio, como los medicamentos, objetos punzantes y sustancias químicas del hogar.

La prevención

Para evitar la depresión, puede ser útil seguir un programa regular de ejercicio físico. El ejercicio libera una sustancia química en el cerebro, la serotonina, que estimula el ánimo.

La salud mental puede fortalecerse mediante una terapia cognitivo-conductual (TCC) que enseña técnicas para resolver problemas de estrés y ansiedad.

Aprender técnicas de relajación, como el yoga y la meditación, puede disminuir la ansiedad.

Los estudios recientes han demostrado que la alimentación puede desempeñar una gran función en la depresión. No tome alimentos y bebidas como alcohol, cafeína, azúcar, chocolate, pasteles, galletas, queso y pan. Estos alimentos aumentan el nivel de azúcar repentinamente, pero no dura mucho. En poco tiempo el nivel de azúcar “caerá en picado” dejándole ansioso, irritable y deprimido.

Se ha demostrado que una sustancia química que se encuentra en el pescado – ácido graso omega 3– estimula el ánimo. Se halla en el salmón, las sardinas y la caballa. Los vegetarianos pueden comer nueces y tofu.

Los alimentos ricos en proteínas, como carne, pescado, judías y huevos también pueden estimular el ánimo.

Servicio de traducción confidencial

NHS Direct puede proporcionar intérpretes confidenciales, en muchos idiomas, a los pocos minutos de recibir una llamada.

Siga estos tres sencillos pasos:

Paso 1: Llame a NHS Direct al número 0845 4647.

Paso 2: Cuando contesten a su llamada, diga en inglés en qué idioma quiere hablar. No cuelgue y espere al teléfono hasta que le conecten con un intérprete por medio de quien NHS Direct podrá darle la información y los consejos sanitarios que requiera.

Paso 3: Otra opción es que le pida a un familiar o amigo que realice la llamada en su nombre. Y después deberá esperarse a que haya un intérprete al teléfono para explicar el motivo de su llamada.