

Testimonios

# “He superado una depresión y ahora...”

**Dos millones de españoles la sufren en algún grado. La mayoría son mujeres y en otoño se acentúa. Pero tiene solución: el 95 por ciento de los pacientes se cura.**

Afecta cada vez a más personas y se agrava con los cambios de estación. El simbolismo que rodea al otoño —vuelta a la rutina tras el paréntesis del verano, falta de luz, días más cortos...— predispone a la tristeza. El exceso de trabajo, el estrés o el desempleo también influyen en la aparición de la depresión. Aunque generalmente estos factores son sólo desencadenantes; detrás se esconden causas más pro-

fundas. En el caso de la mujer existen otras circunstancias que no se dan en el hombre: la maternidad (depresión posparto) y la menopausia, que suele coincidir con el crecimiento y abandono del hogar por parte de los hijos (síndrome del nido vacío). Además, muchas mujeres que hoy superan los 40 años son amas de casa, nunca han trabajado y al llegar a cierta edad sienten una gran soledad, la sensación de que su vida ha dejado de ser útil. Por ello la depresión se da con más frecuencia entre la población femenina que la masculina: en adultos mayores de 16 años la sufren el doble de mujeres que de hombres.

**No es un simple estado de tristeza; es una enfermedad**

Según la Organización Mundial de la Salud, esta enfermedad la padecen 200 millones de personas en todo el mundo. En España se calcula que hay más de dos millones de afectados. El 10 por ciento de los adultos, alrededor del 15 por ciento de los ancianos y un 7 por ciento de los escolares la sufren en algún grado. Pero ¿qué es realmente la depresión? Se trata de una patología difícil de definir, que abarca mu-

**Cómo se debe actuar**

La colaboración de las personas que están cerca de un deprimido es fundamental para su recuperación.

- Demuéstrale en todo momento tu cariño y apoyo, aunque algunas veces te desespere su actitud.
- Trátale con mucha comprensión.
- Invítale a ocupar su tiempo con actividades que le gusten.
- Sé paciente y no pienses que su problema es sólo una tontería pasajera.
- Anímale a buscar ayuda médica si la depresión persiste.

Tratada a tiempo, la depresión se cura en la mayoría de los casos. Para ello el paciente debe desear salir de ella.



THE IMAGE BANK



Ángel Marín, psicólogo, nos asesora.

«El término depresión se utiliza popularmente de una forma bastante ligera. Cuando las cosas no nos van bien o ante un bajón del estado de ánimo tendemos a decir

LA OPINION DEL PSICOLOGO

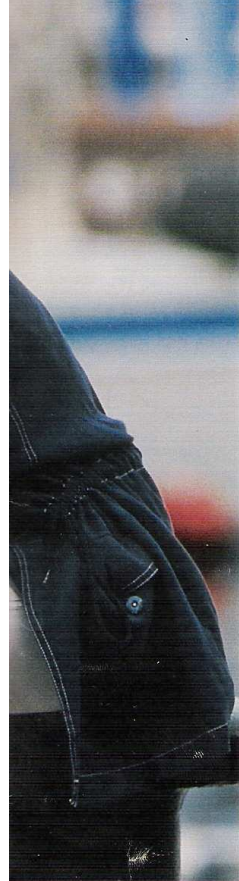
**“Si los problemas no desaparecen en 2 o 3 meses, se precisa ayuda médica”**

que estamos deprimidos, pero la depresión real es un problema mucho más serio; incluso, en casos muy graves puede acabar llevando al suicidio», nos explica Ángel Marín, psicólogo de Madrid. «Normalmente no es producto de una sola causa, sino de un conjunto, de una suma de factores que afectan a cada persona en función de

su capacidad para afrontar los problemas. Hay dos tipos de factores: endógenos —alteraciones neurológicas de la persona— y exógenos —conflictos personales—. La depresión endógena es más difícil de controlar, porque no existe una causa aparente que la provoque. A menudo, la familia del paciente se siente desconcertada y no sabe

cómo actuar. Pero es un enorme error trivializar la situación y pensar que es una tontería que ya se pasará. Estas personas sufren mucho y necesitan una gran comprensión. Cuando los problemas duran demasiado (más de 2 o 3 meses) y no desaparecen, se precisa ayuda médica. El paciente que sufre una depresión no puede superarla solo».

llevan a enfermar, que provocan el hundimiento, son tan variadas como los síntomas que pueden acompañarlo: la muerte de un ser querido, una mala experiencia en una relación de pareja, una insatisfacción laboral, problemas económicos... Pero las razones que realmente predisponen a una persona a hundirse en una depresión se encuentran



del que no puede salir sin ayuda de un especialista, aunque el apoyo de los familiares es fundamental: son quienes más pueden ayudar al enfermo (además del médico). Deben apoyarle, escucharle, pero su depresión no debe convertirse en el único tema de conversación. Deben motivarle para que realice actividades y un tipo de vida que le empuje a salir de la situación en que se encuentra.

**Los fármacos deben tomarse bajo control**

El psicólogo ayuda al paciente a ahondar en las raíces de su personalidad para mejorar su autoestima y sus relaciones sociales. Algunas veces es suficiente con la intervención de este especialista para solucionar el problema, pero no siempre es así. El psiquiatra actúa cuando es necesario un tratamiento farmacológico. La ingestión de medicamentos antidepressivos siempre debe ser controlada por un especialista (incluido el famoso Prozac, que elimina la ansiedad, pero puede crear adicción). Con la terapia adecuada, el 95 por ciento de los enfermos se cura. Es fundamental tratar el problema a tiempo y que el paciente desee salir adelante.

**Síntomas que la delatan**

Los especialistas distinguen dos tipos de síntomas en la persona que sufre una depresión: psicológicos y físicos. Conocerlos nos ayudará a identificar a alguien deprimido.

**PSICOLOGICOS**

- Tristeza, insatisfacción, abatimiento.
- Llanto, ganas continuas de llorar, incluso sin motivo aparente.
- Pesimismo,

pensamientos derrotistas.

- Ideas de culpabilidad.
- Incapacidad para realizar tareas sencillas y rutinarias.
- Apatía y falta de interés por los temas que antes le motivaban.
- Ansiedad, inestabilidad.
- Ideas suicidas, sensación de que la vida no tiene ningún sentido.
- Trastornos alimenticios: bulimia y anorexia.

● Disminución del deseo sexual.

**FISICOS**

- Dejadéz general en el aspecto personal.
- Pérdida de apetito y peso.
- Dolores de cabeza y/o de espalda.
- Problemas digestivos.
- Cansancio.
- Insomnio.
- Sensación de opresión en el pecho.
- En la mujer, alteraciones en la menstruación.

Nº476

Semana del  
23 al 29 de  
octubre de 1995

SER

# mía

Descubre  
**TU HOMBRE  
IDEAL**

La revista práctica  
140 ptas.

● **Guía-Psico**

**DEPRESION**

Todo para superarla  
y volver a ser feliz

● **Moda**

**PRECIOS 'LIGHT'**

Más estilo por el  
mínimo dinero

● **Belleza**

**PEINADOS**

20 trucos fáciles  
y de éxito seguro

**INFORME EMPLEO**

Cómo encontrar

**TRABAJO**

¡En poco tiempo!



**LOS ME**

Sabros  
y de al