

# "LA DEPRESIÓN: ESE DOLOR DEL ALMA"

- **Son más las mujeres que lo padecen, especialmente en la etapa de la menopausia**
- **En Costa Rica se registran aproximadamente unas 154.684 consultas por psiquiatría al año, según los últimos datos estadísticos.**

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que cursa con una profunda alteración justamente del sentimiento de bienestar y viene acompañado de una profunda dificultad para experimentar placer de las situaciones que habitualmente nos lo provocan. Es notorio por algunos síntomas entre ellos: cansancio y fatigabilidad, alteración del sueño, alteración del apetito, y sobre todo una profunda alteración de la calidad de vida. Una persona con depresión no siente vivir sino penar.

Una persona con depresión no solo padece alteraciones en su estado de ánimo, sino también por no poder desempeñarse, afectándose su ámbito familiar, social y laboral.

La Organización Mundial de la Salud describe a este padecimiento como el trastorno de la salud mental más prevalente, aproximadamente un 17 % de la población lo padece, por consiguiente 1 de cada 6 perso-

nas padece de depresión.

Actualmente, entre 120 y 130 millones de personas padecen de depresión, este trastorno anímico, es a nivel mundial la segunda causa de discapacidad, precedida por el trastorno isquémico transitorio (enfameo coronaria).

En Costa Rica, se registran datos por consulta externa de la CCSS de 114.226 consultas en psicología clínica en el 2009, y 154.684 consultas por la especialidad de psiquiatría, gran parte de ellas por el padecimiento de la depresión.

Mientras que en América, la depresión ocupa el primer lugar en términos de "Años perdidos en vida saludable", es decir, cuando una persona lo padece crónicamente, pierde años saludables, explicó el Dr. Sergio Rojtenberg.

"No solamente implica el deterioro de la calidad de vida del paciente que lo padece, sino de la familia que la rodea, teniendo muchos veces el peor de los desenlaces, el suicidio" agregó el Dr. Sergio Rojtenberg, psiquiatra especialista en el tema de la depresión, y escritor de importantes libros sobre el tema.

La depresión ha ido en crecimiento, pese a que se busca contenerla. Se ha visto que la mujer padece depresión 2 veces más que el hombre, con una particular incidencia en la etapa de la menopausia.

Y se ha visto también un importante crecimiento de la depresión en la población "adolescente", la cual

es sumamente vulnerable a las variables socioeconómicas, que le inciden desfavorablemente en su proyecto de vida.

## El dolor físico y el dolor psíquico

Hoy en día la depresión ha cambiado su matiz de presentación anímica, presentándose más somatizada (relacionada al cuerpo). La gente consulta más por dolores, cansancio, estrés, desgano, trastornos del sueño, fatigabilidad y éstas son expresiones más somatizadas de la depresión, por ello la importancia de la consulta con el especialista en depresión preferiblemente un psiquiatra, y la detección de esta enfermedad.

Aproximadamente más de un 60 por ciento de los pacientes que tienen dolor tienen depresión. Está confirmado, que es más fácil hablar y consultar por el dolor físico, que del dolor del alma o psíquico y por ello es que los pacientes a veces consultan a los médicos generales, lo que dificulta su diagnóstico.

La consulta al psiquiatra suele resultar "estigmatizante", avergonzante, por lo tanto, se consulta habitualmente al clínico y como decíamos previamente se da mas consulta sobre un dolor físico que psíquico, como si fuera poco, la depresión promueve que aquello que no nos dolía, ahora nos empiece a doler, o aquello que nos dolía ahora nos duela más.

La depresión empeora la evolución

de muchas enfermedades, especialmente a nivel cardiovascular y cerebral. Perturba la evolución de todas las enfermedades con componentes inmunológicos, entre ellas: cáncer, VIH, Parkinson, etc.

Cada país tiene políticas diseñadas con respecto a la prescripción, tratamiento y prevención de la depresión. Sin embargo, la OMS no tiene una campaña prevista para ello, ni la asociación internacional de psiquiatría.

## Depresión NO controlada

El estigma hacia la psiquiatría y peor aun el NO tratamiento a la depresión, expone al paciente a una depresión crónica, profundizando y afectando aún más a él y su familia, poniéndolo en serios riesgos de salud. Enfermedades metabólicas tales como: diabetes, cardiovasculares, y también problemas reumatológicos, suelen complicarlo.

Clínicamente las depresiones se pueden presentar de diferentes maneras y grados. Desde la depresión típica hasta una depresión con alucinaciones o delirios- tipo psicótica. Alteraciones de los estados de ánimo y dificultad para experimentar placer, trastornos de memoria, alteraciones del apetito y del sueño.

La depresión requiere tratamiento, erróneamente se escucha "estoy deprimido, pero voy a darle tiempo", explicó este reconocido conferencista internacional en psiquiatría, el Dr.

Rojtenberg.

Es importante recalcar que la mejora no se da, ni por un esfuerzo de voluntad, en realidad las ganas y la voluntad son la primeras cosas que la depresión se devora, o por un acercamiento a la espiritualidad, terapias alternativas, o bien métodos poco científicos y no demostrados, sino que se necesita tratamiento eficaz, continuo y estable, agregó el psiquiatra.

El Dr. Sergio Rojtenberg visitó Costa Rica para dar una importante charla sobre este tema a los especialistas en psiquiatría en Costa Rica, gracias al apoyo de la Asociación de Psiquiatría y a la Corporación Farmacéutica Recalcine-Drugtech-Neurociencias, como parte de sus acciones de actualización al sector médico.

## Síntomas más notorios de la depresión:

\* Alteración del estado de ánimo, fatigabilidad, imposibilidad de experimentar placer, problemas de concentración y memoria, desgano, problemas de sueño.

\* Alteración del apetito produciendo una profunda alteración de la calidad de vida.

Si usted desea más información sobre la depresión o bien sobre especialistas en psiquiatría puede llamar al: 2 210 22 00 del Colegio de Médicos y Cirujanos o escribir a: asocopsi@gmail.com