La depresión: una etiqueta para reflexionar

Por Georg Unger Vergara, Psicólogo y académico U. Central

Según la Organización Mundial de la Salud, el 3,8 % de la población mundial sufre de depresión, mientras que, en Chile, según el Ministerio de Salud, esa cifra se eleva al 6,2 % y en general afecta más a mujeres que a hombres.

La depresión va más allá de la tristeza que nos pueden causar acontecimientos de la vida, del estrés o de la ansiedad, la depresión es una enfermedad que se puede diagnosticar cuando transcurren al menos 3 semanas con un bajo estado de ánimo y pérdida de interés por las actividades cotidianas, y que comúnmente produce trastornos del sueño y el apetito y también baja significativamente del deseo sexual. Junto a la apatía surge la fatiga y problemas de concentración y todo esto genera sentimientos de culpa e inutilidad e incluso de muerte.

Es un trastorno de salud mental que impacta de manera diferente según personalidad, ya que el cuadro depresivo actúa de un modo muy diferente si afecta a una persona con una personalidad depresiva, siendo en estos casos más difícil el tratamiento y más importante aún el acompañamiento.

Además, puede irrumpir en nuestra vida por causas externas o internas. Las depresiones que se desarrollan por algún hecho concreto que viene a perturbar el bienestar de una persona se denominan depresiones reactivas, que es lo que ocurre en el caso en que los adolescentes enfrentan la muerte de un progenitor, la separación conyugal o el cambio de colegio asociado al bullying o cuando entre las personas mayores la depresión se desencadena ante casos de abandono. Y otras depresiones que tienen una causa más bien biológica, a éstas se las denomina depresiones endógenas y pueden ser parte de un

cuadro afectivo más complejo, o el trastorno bipolar, que puede cursar con un trastorno de conciencia y también está la depresión post parta con el consecuente impacto en la salud materno infantil.

Como toda enfermedad, la depresión requiere un tratamiento que implica el uso de antidepresivos y estabilizadores del ánimo y que se apoya en la psicoterapia para ayudar a que la persona salga incluso enriquecida de esta experiencia tan difícil, además la persona puede requerir de unas semanas de licencia si está trabajando, ya que necesita reposo en el proceso de recuperación.

En Chile, desde principios de los 90, con la reforma de salud que incorporó al psicólogo a la atención primaria se crearon servicios de atención grupal a mujeres con depresión moderada o leve, se evaluó la necesidad de resolver en parte la demanda por salud mental en este colectivo, particularmente en el nivel socioeconómico bajo.

Lamentablemente existe una inequidad territorial en la atención ya que hay muchas zonas los centros de salud no cuentan con psicólogos ni psiquiatras ni otros agentes sanitarios especializados para atender a las personas que sufren de esta enfermedad y en casos de depresión mayor también hay inequidad en el acceso a medicamentos de última generación y en algunos casos a servicios de internación provisoria necesaria, cuando hay, por ejemplo, riesgo de suicidio.

El Estado tiene el deber de garantizar el acceso universal a los servicios de salud mental y la tecnología existente, de modo que las personas puedan atender su enfermedad y recuperar su salud mental para vivir una existencia plena y digna. Muchas veces la falta de atención y el estigma sobre la salud mental resultan más agobiantes para las personas que el propio trastorno y aquello nos debe mover a una profunda reflexión y más que nada a la acción.

La depresión es una etiqueta para múltiples problemas vitales, muchos de orden social por lo que se requiere ampliar la mirada al contexto ecológico en el que desarrollan sus vidas las personas. Por ello hoy se hace importante reconocer la importancia de la participación en salud ya que esta problemática muchas veces es un signo de los estilos de vida, de entornos deteriorados o de una estructura de oportunidades que produce desesperanza y sensación de falta de control sobre las propias vidas, que está plenamente justificada.