

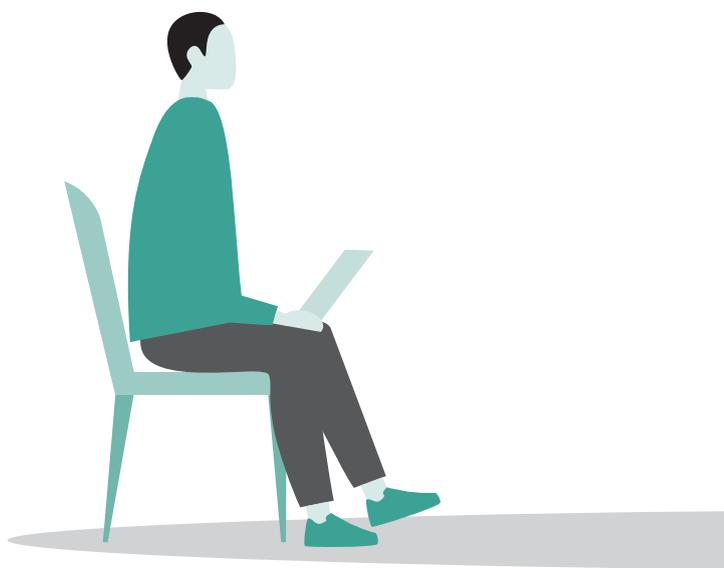
DEPRESIÓN

Prevenirla, detectarla y tratarla



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9	MAGNITUD DEL PROBLEMA	45
QUÉ ES LA DEPRESIÓN	13	Algunas cifras epidemiológicas	46
Alcance del término depresión	14	Curso y pronóstico de la enfermedad	48
Síntomas y signos	15	Posibles complicaciones	49
Clasificación de las depresiones	19	Depresión en grupos de riesgo	56
El proceso diagnóstico	22	TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN	69
CAUSAS DE LA DEPRESIÓN	29	Aspectos generales del tratamiento	70
Factores biológicos	30	Pseudoterapias para abordar la depresión	72
Factores psicosociales	35	Los fármacos	74
		La psicoterapia	86



CONVIVIR CON LA DEPRESIÓN93

El estigma en torno a la enfermedad mental94

Convivir con la enfermedad97

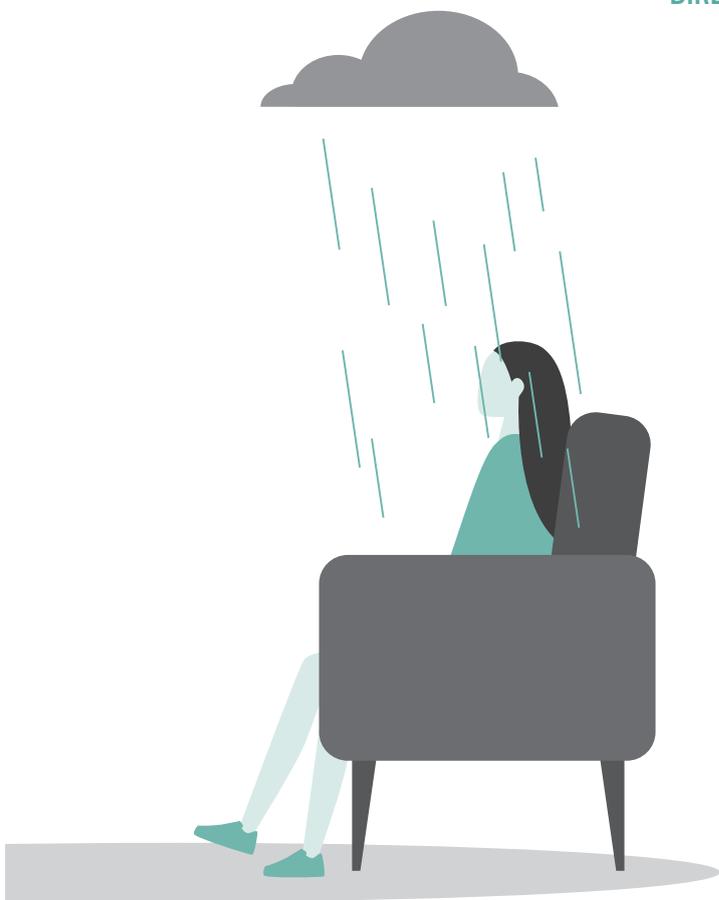
PREVENIR LA DEPRESIÓN105

¿En qué consiste la prevención en salud mental? 106

Malestar y sufrimiento 108

Factores de protección112

ANEXO. DIRECCIONES DE INTERÉS129





INTRODUCCIÓN

Los trastornos depresivos son un problema de salud a nivel mundial. Si nos centramos en España, y según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en torno a un 5,2 % de la población sufre algún tipo de trastorno depresivo. Sus efectos, en los casos más graves, pueden llegar a deteriorar considerablemente el funcionamiento familiar, social y laboral de quienes lo padecen.

En los últimos meses hemos visto como la crisis sanitaria provocada por la COVID-19, y especialmente las medidas de confinamiento y restricciones a la movilidad impuestas como consecuencia, generaron un período de gran incertidumbre y descontrol que han obligado a poner en marcha todos los recursos de adaptación y afrontamiento. Aunque aún hay mucho desconocimiento al respecto, se espera que los trastornos depresivos, junto con otros de ansiedad o de estrés postraumático especialmente, se encuentren entre las principales secuelas de salud mental entre la población.

En esta una nueva edición de esta guía hemos querido profundizar en los diferentes tipos de depresión, actualizar las clasificaciones diagnósticas utilizadas y poner énfasis en conocer tanto los síntomas habituales de la depresión como otros menos típicos pero que también pueden acompañarla. E igualmente, los trastornos de depresión que se desarrollan en determinados grupos de edades: personas mayores, niños y adolescentes, y en algunas etapas de la vida de la mujer.

Se examinan las posibles causas de las depresiones, en las que intervienen factores biológicos, psicosociales y de personalidad, con una revisión actualizada de los mismos que permita sentar las bases para comprender el porqué de la existencia de distintos tipos de depresión. Esto es fundamental para llegar a un diagnóstico correcto, imprescindible para un tratamiento efectivo. También se describen, brevemente, los recursos terapéuticos más interesantes y adecuados para cada caso, tanto psicofármacos como terapias biológicas o psicológicas.

Puesto que, tarde o temprano, todos afrontaremos algún acontecimiento doloroso o traumático, se dedica un espacio importante a los acontecimientos vitales estresantes y otros factores psicosociales que inciden en la depresión, y al efecto protector que tiene el apoyo social. No olvidamos, tampoco, lo que supone la convivencia con un trastorno de depresión, tanto para el paciente como para su entorno. Por último, se trata la prevención de la depresión con orientaciones sobre la mejor forma de afrontar el estrés de la vida cotidiana, de manejar la ansiedad ante situaciones complicadas y el sufrimiento diario, entre otras cuestiones.

Como siempre, nuestro deseo al publicar esta guía es ofrecerle los medios que puedan orientarle y ayudarle en la tarea de afrontar el trastorno de la depresión. Por eso, se incluye también algún caso práctico, junto a un anexo de direcciones útiles a las que poder recurrir para una búsqueda más amplia y detallada sobre esta enfermedad, los tratamientos disponibles o los centros en los que buscar apoyo.



CAPÍTULO 1

QUÉ ES LA DEPRESIÓN

Los trastornos depresivos son un problema de salud con una alta prevalencia entre la población mundial, cuyos efectos pueden llegar a deteriorar de forma significativa, en los casos más graves, el funcionamiento familiar, social y laboral de quienes lo padecen. Todo esto sin considerar las importantes repercusiones en la economía de las personas y en los recursos sanitarios públicos.

De hecho, es habitual usar el término "depresión" en las conversaciones cotidianas. Sin embargo, la mayoría de las veces, no se conoce su significado real que, en muchas ocasiones, no coincide con lo que en medicina se entiende por una verdadera depresión. Las redes sociales o la información obtenida a través de internet (no siempre contrastada o de calidad) no ayudan precisamente a aclarar esto.

ALCANCE DEL TÉRMINO DEPRESIÓN

En el lenguaje común, se suele utilizar este término para referirse a toda situación de tristeza, bajo estado de ánimo o desgana en el que predomina un sentimiento de pena, sin considerar aspectos tan importantes como la intensidad y duración de estos síntomas, la existencia de otras manifestaciones clínicas, la presencia o no de factores precipitantes, el grado de disfuncionalidad que generan, etc.

En medicina, sin embargo, se debe distinguir entre lo que es un síntoma (por ejemplo, estar triste) y lo que es una enfermedad o trastorno. Si bien la tristeza es un síntoma que está presente casi siempre en los estados o episodios depresivos, su presencia se considera normal en otras situaciones vitales, como por ejemplo tras el fallecimiento de un ser querido, sin que tenga, por tanto, carácter patológico ni precise de un tratamiento específico.

Por otra parte, podemos encontrar síntomas depresivos que aparecen en el contexto de otros problemas de salud mental o incluso relacionados con otro tipo de enfermedades físicas. En este último caso, el diagnóstico y el tratamiento deberían orientarse también a la causa subyacente, y no enfocarlo exclusivamente desde el punto de vista de la salud mental.

El término depresión no se refiere a una enfermedad única y precisa, sino a una gran variedad de estados que es necesario diferenciar, pues de ello dependerá la elección del tratamiento más adecuado.

SÍNTOMAS Y SIGNOS

La depresión, como enfermedad o trastorno, es un estado clínico en el que están presentes una serie de síntomas y signos que van más allá de la simple tristeza. Pero ¿en qué se diferencian?

Un síntoma es todo aquello que el paciente es consciente de sentir y refiere a su terapeuta: tristeza, desgana, desmotivación, cansancio, molestias corporales, etc. El síntoma se sitúa, por tanto, en el ámbito de lo subjetivo. Por el contrario, un signo es aquello que el médico o los demás aprecian objetivamente: cara triste e inexpresiva, un caminar más lento, comentarios negativos hechos por la persona, etc. entre otros muchos.

Los síntomas y signos que revelan una depresión o estado depresivo son muy numerosos y variados, y no tienen por qué estar todos presentes al mismo tiempo y con la misma intensidad. Por eso, las clasificaciones diagnósticas que se utilizan en la actualidad, como el DSM-5 (*Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders*, de la Asociación Americana de Psiquiatría) o el CIE-10 (*Clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento*, de la Organización Mundial de la Salud) señalan la necesidad de que se cumplan una serie de criterios para poder realizar un diagnóstico certero y fiable.

CASO PRÁCTICO

María, de 35 años, acude a su médico de familia porque lleva unos meses triste, desanimada, sin fuerzas ni ganas para hacer las cosas que hacía habitualmente. Explica que es como si le faltara energía. Además, siente que ya no disfruta saliendo a pasear o escuchando música (actividades que siempre le habían gustado y practicaba con frecuencia) y, por tanto, ha dejado de hacerlo.

María cuenta a su médico que, muchas veces, la tristeza que siente es como un vacío, y que con frecuencia tiene ganas de llorar sin motivo alguno. Está teniendo dificultades para dormir y ha perdido el apetito, de hecho, ha bajado tres kilos en este tiempo. No sabe por qué le está pasando todo esto, pues no tiene motivos para estar triste, de modo que piensa que está fallando a su familia por no ser buena madre y esposa. Argumenta, por ejemplo, que se siente inútil y se culpa porque uno de sus hijos ha suspendido en el colegio al no haber podido estar lo suficientemente pendiente de él. A veces piensa que para estar así es mejor estar muerta, y esto le crea mucha ansiedad.

El médico observa que es una persona joven, que presenta un aspecto poco cuidado y envejecido, plantea su problema con cara triste y poco expresiva, con falta de viveza en los ojos, llorando en varias ocasiones a lo largo de la entrevista, que utiliza un lenguaje pausado y ralentizado, y da la impresión de que realmente no tiene ni fuerzas para hablar. Incluso su forma de caminar es lenta.

La historia de María revela una serie de síntomas y signos que permitirían diagnosticarla de depresión y sería muy recomendable que iniciase tratamiento. Sin embargo, es necesario profundizar un poco más para determinar si se trata de un episodio depresivo, por ejemplo de características endógenas, o de un problema hormonal (como un hipotiroidismo), que puede manifestarse inicialmente con esta sintomatología. La pericia y experiencia del profesional serán fundamentales a la hora de establecer el diagnóstico correcto.

A continuación, revisaremos los síntomas y signos de la depresión agrupados en tres grandes bloques: afectivos, cognitivos y conductuales o físicos, que son prioritarios para definir este tipo de trastornos.

Síntomas y signos afectivos

Entre los síntomas y signos afectivos, los fundamentales son el estado de ánimo deprimido y la pérdida de interés o de sentir placer. La persona, tal y como le ocurría a María en el ejemplo anterior, se siente triste y desanimada. Se trata de una tristeza exagerada, desproporcionada, que llega a alterar su propia vitalidad y funcionalidad y que, en muchas ocasiones, es inexplicable al no encontrar circunstancias que la justifiquen. De hecho, es habitual escuchar la frase: "No tengo razones para estar triste...".

El llanto y la fragilidad emocional son las expresiones externas más habituales de esta tristeza. En ocasiones, se trata de un llanto frecuente, incontenible y continuo; los propios pacientes afirman no poder parar e incluso no saber por qué lloran, limitándose a decir que "tienen una pena o un vacío muy grande". Pero esto no siempre es así; en otros casos se sienten tan bloqueados emocionalmente que comentan: "No me salen las lágrimas", "Si pudiera llorar, seguro que me desahogaba, pero no puedo...".

Junto a esta tristeza, otro síntoma destacado suele ser la pérdida de interés o placer por las cosas (anhedonia): lo que antes le gustaba e interesaba, que le hacía disfrutar, reír, distraerse, entretenerse, etc. ahora ya no le aporta lo mismo. Queda sumido en un estado de indiferencia, aburrimiento, apatía, desgana, desinterés, desilusión y desmotivación.

También suelen ser habituales la ansiedad y la angustia. La persona afectada se encuentra tensa, insegura, temerosa sin saber por qué, e incluso se muestra visiblemente inquieta. Y lo mismo ocurre con la irritabilidad. En algunos momentos, no es extraño que la persona se queje por todo, esté malhumorada y todo le venga mal. Esto hace más difícil comprender lo que está sucediendo, tanto para el propio paciente como para quienes lo rodean, y recibir ayuda.