

¿TENGO DEPRESIÓN?”

*“Me despierto cansado,
y todo el día estoy cansado”*

*“Cada mañana, tengo que
arrastrar el cuerpo para ir al trabajo”.*

*“Me cuesta mucho salir de la cama,
asearme, afeitarme, vestirme”.*



Estas son algunas de las manifestaciones penosas de los pacientes con depresión. Suelen señalar que durante el día tienen tristeza, desgano y falta de energía; en la noche, no pueden dormir. El examen físico revela que están bien en su salud orgánica: no hay anemia, desnutrición ni enfermedades. Surge, entonces, la pregunta: “¿Cómo sé que mis molestias son depresión?” La Organización Mundial de la Salud ha establecido los siguientes criterios diagnósticos:

Síntomas depresivos

Principalmente:

- a) *Ánimo depresivo*
- b) *Pérdida de la capacidad de interesarse y disfrutar de las cosas*
- c) *Disminución de la vitalidad, fatiga exagerada y poca actividad*

También:

- 1) *Disminución de la atención y concentración*
- 2) *Pérdida de la confianza en sí mismo y sentimientos de inferioridad*
- 3) *Ideas de culpa y de ser inútil*
- 4) *Una perspectiva sombría del futuro*
- 5) *Trastornos del sueño*
- 6) *Pérdida del apetito*

** Estos síntomas deben tener al menos 2 semanas de evolución estable.*

Clasificación Internacional de las Enfermedades, décima revisión, OMS 1992

NIVELES CLÍNICOS

Depresión leve. Es el más frecuente. Los síntomas son pocos y de menor intensidad. La persona asiste al trabajo o al centro de estudios, aunque con dificultad. “Hago todo, cumplo todo, pero me esfuerzo el doble que cualquier persona”, enfatiza un paciente. Muchos creen que la depresión leve es una manera de estar en el mundo, no reconocen que se trata de síntomas. Nunca van al médico porque, finalmente, pueden hacer sus cosas. Sin embargo, su felicidad y calidad de vida están venidas a menos. A largo plazo, la depresión mina las defensas inmunológicas y, por tanto, hace a la persona más vulnerable a las enfermedades.

La depresión moderada es clara en síntomas. La persona no sólo se siente triste y abrumada; se experimenta a sí misma cansada y desganada en forma permanente. A veces tiene dolor de cabeza tipo migraña, mala digestión, palpitaciones, etcétera, síntomas que le llevan a consultar al médico general.

La depresión grave es la forma más dramática. La persona tiene ideas de morir, alucinaciones o ideas delirantes de daño y catástrofe. Lo más serio de la depresión grave son las ideas suicidas. El intento fallido de acabar con su vida puede dejar lesiones, estigmas o secuelas muy penosas.

Un paciente tomó lejía para matarse. No logró su propósito. Quedó con lesiones al esófago que le dificultaban ingerir y disfrutar los alimentos.

Una paciente depresiva, en un arrebato, hizo un lanzamiento de altura. No murió, pero le estallaron los huesos de los pies. Tuvo que ser operada de urgencia. Luego, pasó varios meses en cama ortopédica. Cuando se recuperó y, por fin, pudo caminar, estaba obesa y quedó con una cojera crónica.

ANSIEDAD

Es frecuente que la depresión se acompañe de ansiedad. También de fobias o pensamientos obsesivos. Por otra parte, hay formas depresivas no típicas; por ejemplo, algunos pacientes andan irritables, molestos, regañando a los demás o explotando por cualquier cosa. Algunos se dan a la ingesta de alcohol; otros, al consumo de drogas.

TRATAMIENTO

Felizmente, la depresión tiene tratamiento. Éste puede ser medicamentoso o psicológico. Lo ideal es combinar los antidepresivos con la psicoterapia. Una gran cantidad de pacientes se benefician con estas medidas y recuperan la alegría de vivir que tenían antes.