Depresión: la pandemia silenciosa de nuestra época

El miércoles pasado, 13 de enero, fue el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión. Para muchas personas, esta enfermedad es un invento de las generaciones contemporáneas o de seres que no saben apreciar la vida y disfrutar lo que les ocurre. Tal vez esta clara y a veces grave falta de comprensión del tema se deba a que, hasta hace algunas décadas, se hablaba y se conocía relativamente poco sobre él.

Además del desconocimiento, existía una especie de reticencia -que aún pervive en amplios sectores de la población- a tomar terapia psicológica y a buscar ayuda psiquiátrica. Esto puede ser una consecuencia de que, incluso sin creer en la existencia de un polo espiritual de los seres humanos, pareciera que todos (creyentes y no creyentes) entendemos implícitamente al cerebro no como un órgano más dentro del todo que integra a una persona, sino como "el lugar" donde "reside" y es posible esa persona.

Así, mientras una enfermedad estomacal es percibida sólo como un problema enteramente físico de un área localizada del cuerpo, que no afecta nada más que a nuestros procesos digestivos; sentimos, por otro lado, que un problema ubicable en el cerebro -ya sea en nuestros procesos de comunicación interneuronal, de producción de ciertos químicos que nos dan estabilidad emocional, o de interpretación del mundo- no sería una enfermedad atendible como cualquier otra, sino evidencia e indicio de que somos personas defectuosas o débiles; en todo caso, seres que valen menos en una sociedad, por no poderse acoplar a ella en términos de la norma común.

En este sentido, no es gratuito que quienes se resisten a tomar terapia psicológica o medicación psiquiátrica arguyan que "no están locos" o que jamás asistirían con "un loquero"; como tampoco lo es que una ingente cantidad de personas llegue a tardar años en identificar que están arrastrando una enfermedad psicológica o psiquiátrica de severidad diversa, que en menor o mayor medida afecta tanto sus relaciones afectivas y sociales, como sus actividades laborales, e incluso de creación o recreación personal.

Mientras los prejuicios asociados a la salud y la atención mental persisten en amplios sectores poblacionales, el número de personas que enferman de depresión va en aumento. Hasta hace poco más de un año, la Organización Mundial de la Salud calculaba que ya había más de 300 millones de seres humanos con este padecimiento (cifra similar a la de quienes sufren de trastornos de ansiedad), siendo así una de las grandes enfermedades globales de nuestra época. Actualmente, aún sin tener datos concluyentes al respecto, se sabe que la situación de confinamiento masivo, distancia interpersonal y crisis económica por la que estamos atravesando derivada de la pandemia, ha exacerbado de manera importante los casos de depresión y la gravedad de este padecimiento entre quienes ya lo sufrían.

Las consecuencias de su falta de tratamiento son diversas; la más grave (por irreparable) es el suicidio. En una columna anterior (23 de octubre de 2020) recordábamos que en 2017 la misma OMS registró el suicido como la segunda causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años. En lo que respecta a nuestro país, el informe del INEGI sobre las defunciones de los mexicanos en 2018, ubica

al suicidio como la tercera causa de muerte entre las poblaciones de 10 a 14 y de 15 a 24 años; la quinta entre personas de 25 a 34, y la novena entre personas de 35 a 44. Es decir: las lesiones autoinfligidas representan una de las diez principales causas de defunción entre los mexicanos desde los 10 hasta los 44 años. Dentro de este panorama, por cada dos mujeres que se quitaron la vida hicieron lo propio ocho hombres (al ser una proporción semejante a la registrada en el campo de personas asesinadas, valdría la pena diseñar estrategias de apoyo, educación y sanación psicoemocional especializada en varones, como ocurre con proyectos y centros análogos de ayuda especializada en mujeres). Cabe recordar que, dentro de este índice, Aguascalientes ocupa el preocupante segundo lugar, con una tasa de 10 suicidios consumados por cada 100 mil habitantes, cuando la media nacional es de 5.4

Con independencia de las motivaciones afectivas, laborales, económicas o sociales que empujan a tanta gente a tomar una decisión irreversible de esta magnitud, el factor psicológico y/o psiquiátrico es preponderante. En no pocas ocasiones, estas tragedias hubieran sido evitables, de haber existido una oportuna identificación, evaluación y tratamiento del sujeto en conflicto. Esto nos hace retornar al inicio de nuestra columna, para afirmar que dos de los ejes en los que la depresión se ha apoyado en nuestras sociedades son la ignorancia y los prejuicios; ejes que nos impiden entender que buscar ayuda por una afectación psicológica o psiquiátrica no es algo que deba hacernos sentir avergonzados frente a los demás (como no nos avergüenza buscar al médico para atender problemas estomacales, cardíacos o físicos en general).

Si usted padece algunos de los siguientes síntomas: cansancio permanente, pérdida de atención, problemas para recordar sus acciones e interacciones durante el día, trastornos del sueño o del apetito (por falta o por exceso), pérdida de interés o de sensación de placer en actividades y cosas que antes le gustaban, sentimientos de culpa, baja autoestima, frecuentes pensamientos negativos y tristeza crónica... es recomendable que acuda a una valoración por parte de un profesional. Incluso aunque frente a los demás pueda llevar una vida funcional y aparentemente estable, es posible que necesite ayuda.

Dependiendo del diagnóstico, estos problemas que nos impiden sentir felicidad, gusto por las cosas y plenitud pueden tratarse con gran efectividad, a través de terapia psicológica, medicación controlada, o mediante una combinación de ambos tipos de tratamiento. Las personas que son adecuadamente diagnosticadas y tratadas tienen porcentajes de recuperación muy altos... No hay razón para temer o sentir vergüenza, ni mucho menos para pasar años sumidos en una sensación de aciago, miedo, tristeza, irritabilidad o falta de gusto por la vida. Erradiquemos los prejuicios que nos impiden atendernos y procuremos -por nuestro bien y el de los seres que nos rodean- nuestra salud física y mental. ¡Nos vemos la próxima semana!