

El estigma de tener depresión

[laopinioncoruna.es/sociedad/2018/10/06/estigma-depresion/1335295.html](https://www.laopinioncoruna.es/sociedad/2018/10/06/estigma-depresion/1335295.html)

Nada que ver con pasar una mala racha o estar triste una semana. La depresión está considerada una patología "grave" -puede suponer incluso una amenaza para la vida del paciente- y se caracteriza no solo por síntomas como tener bajo el ánimo sino también por no tener interés en experimentar placer con nada, dificultad para dormir, pérdida de apetito, sensación de fatiga o incluso ideas suicidas. Pese a que afecta a más de 300 millones de personas en todo el mundo (135.000 en Galicia) todavía hay falsos mitos que estigmatizan a sus pacientes como creer que es un invento, pereza o banalizar su gravedad



Afecta a unos 300 millones de personas en todo el mundo, ya es el problema de salud más prevalente en algunos países europeos, los expertos la califican de patología "grave" y la Organización Mundial de la Salud alerta de que casi la mitad de pacientes no recibe el tratamiento adecuado. Pese a ello, la depresión todavía es una patología banalizada por un sector de la población y sobre la que perviven falsos mitos. Para luchar contra ellos, ayer se celebró el Día Europeo de la Depresión bajo el lema *Depresión y prejuicios: arrojar luz sobre un problema oscuro*. "Todavía hay quien piensa que el afectado se lo está inventado, quien confunde la depresión con pereza o los que creen que solo aparece si el paciente sufre algún percance grave", señala el psicólogo clínico Eduardo Martínez Lamosa, de la sección de Psicología e Saúde do Colexio Oficial de Psicología de Galicia.

Lo primero para no ahondar en la mitología es definir qué es exactamente la depresión -que afecta al menos a 135.000 gallegos- y diferenciarla de un simple cuadro de tristeza. "La depresión es un trastorno mental o emocional que se caracteriza por una sintomatología: estado anímico bajo, pérdida de interés por experimentar placer con las cosas, sentimiento de inutilidad, dificultad para dormir, pérdida de apetito, sensación de fatiga o incluso ideas de muerte o suicidio", explica este psicólogo gallego, quien asegura que "no se trata de una tristeza puntual" sino de "síntomas bastante resistentes que perduran en el tiempo".

Una sintomatología que muchas veces, sin embargo, ni afectado ni familiares identifican con la depresión. "Muchas veces este problema pasa desapercibido porque el entorno ve un cambio de actitud pero lo achaca a pereza y el propio paciente no entiende tampoco lo que le ocurre", sostiene Eduardo Martínez, quien asegura que las "ideas equivocadas" que perviven sobre esta patología demoran en ocasiones el diagnóstico. "Hay todavía quien confunde la depresión con la pereza o cree que el afectado se inventa lo que le ocurre. También es un error pensar que tiene que haber pasado algún percance grave para que aparezca. A veces surge tras una experiencia negativa, pero en otras ocasiones se debe a motivos más sutiles", sostiene este psicólogo, quien reconoce que todavía hay "mucho vergüenza" a decir

públicamente que uno sufre depresión. "Especialmente cuando surgen ideas como la muerte o el suicidio. Hay que visibilizar y normalizar esta enfermedad que existe desde siempre, no es algo por lo que avergonzarse", resalta.

La depresión no entiende de edad. La OMS afirma que es una patología que afecta a entre el 5 y el 10% de la población y que aparece desde la infancia. De hecho, este organismo informa de que un 2% de los niños de 6 a 12 años sufren depresión y el porcentaje sube a entre el 4 y el 6% en los preadolescentes (de 12 a 14 años). Pese a que cualquier persona se puede ver afectada, los expertos aseguran que hay ciertos rasgos de personalidad que hacen que alguien sea más susceptible. "Aquellas personas con menor capacidad para resolver problemas en su día a día o si son muy retraídas", señala Martínez.

La Asociación Europea de Depresión publicó ayer un manifiesto en el que insta a los Gobiernos a luchar contra el estigma que sufren estos pacientes y facilitar la atención temprana de una patología que no tiene nada de banal.

"Pasan meses desde el diagnóstico y la consulta con el especialista; esto demora el tratamiento"

[OC laopinioncoruna.es/sociedad/2018/10/06/pasan-meses-diagnostico-consulta-especialista/1335315.html](https://www.laopinioncoruna.es/sociedad/2018/10/06/pasan-meses-diagnostico-consulta-especialista/1335315.html)

Una vez diagnosticada la depresión, el paciente deberá someterse a tratamiento ya sea farmacológico, psicológico o combinado. Los expertos reconocen que la primera opción siempre suele ser abordar el problema a través de medicamentos ya que los primeros que detectan la patología son los médicos de Atención Primaria que apenas cuentan con recursos para ofrecer otra asistencia. "La primera línea de atención siempre es en Atención Primaria, donde hay pocos recursos y tiempo para ofrecer psicoterapia a estos pacientes y por tanto, lo que suele darse en primer lugar son los fármacos", señala el psicólogo clínico Eduardo Martínez, del Colexio Oficial de Psicología de Galicia.

Además, los psicólogos lamentan que desde que el paciente es derivado de Atención Primaria al especialista "pasan meses, igual de tres a siete meses" y esto hace que el tratamiento psicológico se demore durante todo ese tiempo. Una vez a tratamiento, cada paciente tiene sus propias particularidades y no hay un tiempo estipulado para la recuperación tras una depresión. "Cuando es moderada o leve puede que se solucione en unos meses, pero en los casos más graves puede llevar más y hay un mayor riesgo de recaídas. Cada paciente es diferente", señala este psicólogo gallego, que insta a cualquier paciente que sospeche que sufre depresión a consultar con el médico.