

Día Internacional contra la Depresión



El trastorno depresivo: especialistas explican cómo afecta a quienes lo padecen

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, pues se estima que afecta a un 3,8% de la población mundial; mientras que en Chile, según cifras del Ministerio de Salud, el 6,2% de las personas sufre depresión y un 15,8% estarían bajo "sospecha de depresión". En este contexto, y en el marco del Día Mundial de Lucha contra la Depresión que se conmemora -como hoy- cada 13 de enero, especialistas del Hospital Clínico de la U. de Chile, explican cómo se manifiesta esta enfermedad y sus principales desafíos.

La depresión es un síndrome, un conjunto de síntomas, entre los que se incluyen la falta de ánimo, baja energía, desmotivación, tristeza, pena, anhedonia, problemas para dormir y alteraciones del apetito. Frecuentemente, además se asocia a ansiedad o angustia, síntomas físicos como cansancio, indigestión, fatiga o dolores, y en situaciones graves también provoca ideación de muerte o suicida. La depresión afecta, dependiendo de la gravedad, a las personas en su funcionamiento social, interpersonal, laboral y como persona. En situaciones más leves, puede incidir en el rendimiento laboral o académico, llevar a ten-

siones interpersonales y, en situaciones más graves, generar la incapacidad completa de levantarse de la cama, de relacionarse con otras personas y a retraimiento social completo. Como señala el dr. Adrián Mundt, psiquiatra de la Clínica Psiquiátrica Universitaria de la U. de Chile, esta enfermedad "afecta más a mujeres que a hombres, frecuentemente con inicio en la adolescencia o adultez joven. Se manifiesta como episodio por el cual tenemos criterios de dos semanas de duración para su diagnóstico y frecuentemente es un cuadro recurrente". Por otra parte, detalla que "subjetivamente una persona con depresión puede

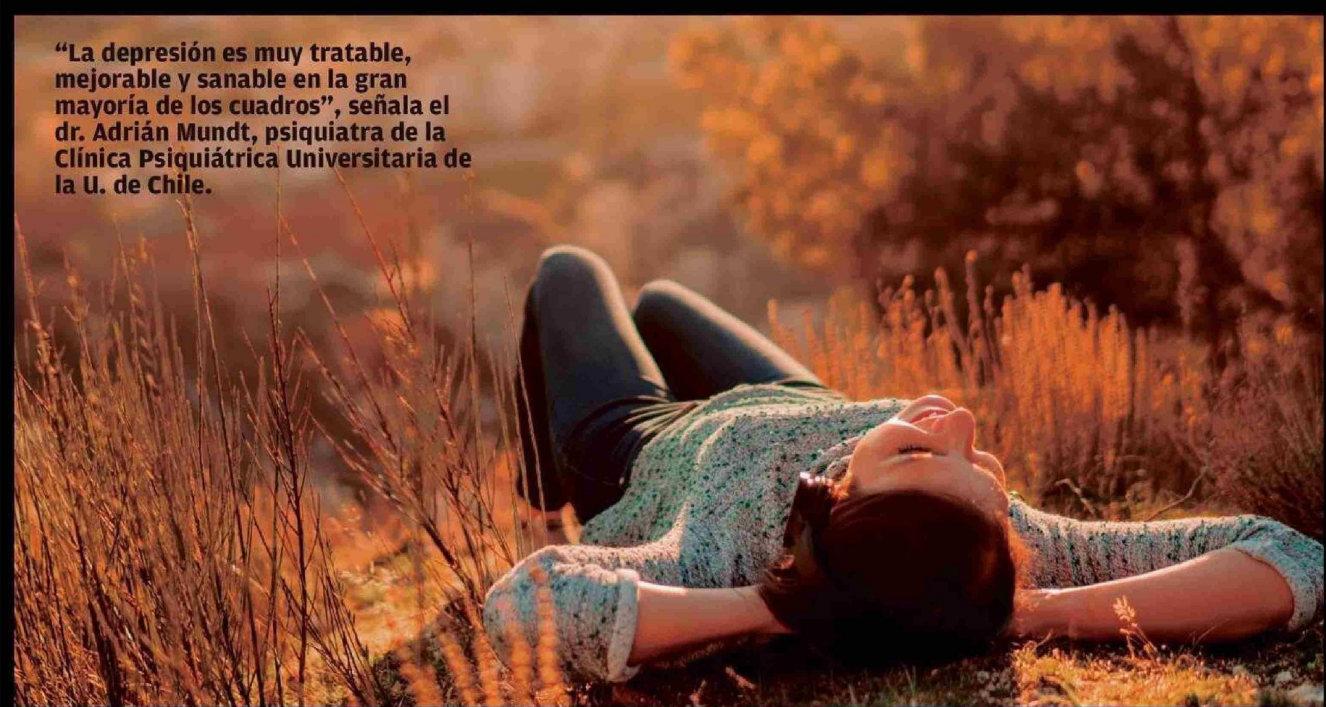
sentir tristeza, pena, cansancio, falta de energía, a veces irritabilidad, falta de poder disfrutar de situaciones que antes generaban placer. En situaciones graves deseos de morir o suicidarse".

Típos de depresión

Existen depresiones bipolares, que vienen como episodio depresivo alternándose con manías o hipomanías; existen depresiones con características mixtas, que presentan algunos elementos de la manía como la aceleración o irritabilidad marcada; existen depresiones atípicas con hipersomnio y aumento de apetito, que se ven más frecuentemente en espectros bipolares. Existen depresiones reactivas, co-

02 Lunes 13 de enero de 2025

“La depresión es muy tratable, mejorable y sanable en la gran mayoría de los cuadros”, señala el dr. Adrián Mundt, psiquiatra de la Clínica Psiquiátrica Universitaria de la U. de Chile.



mo consecuencia de acontecimientos adversos, conflictos, duelos, traumas; existen depresiones endógenas, que vienen de la nada, frecuentemente en personas con vulnerabilidad genética, más biológica; así como también existen depresiones postparto, que vienen en situaciones específicas de cambios hormonales y sociales. Respecto a la extensión de la enfermedad en el tiempo, la dra. María Isabel Behrens, neuróloga y directora del Centro de Investigación Clínica Avanzada (CICA) del Hospital Clínico de la U. de Chile, afirma que “la depresión prolongada en el tiempo podría provocar pérdida de memoria. En-

tre sus principales síntomas, se encontraría el trastorno cognitivo como falta de atención, concentración, dificultad para tomar decisiones y fallas en la memoria. Existe incluso un cuadro llamado pseudodemencia depresiva, es decir, la depresión puede simular una demencia en algunos casos”. La prevalencia por depresión en el último año se ha estimado en cerca de 5% en el mundo. “Los datos en Chile están en congruencia con lo que se ha visto mundialmente, incluso más alto. Es una de las enfermedades más frecuentes en el mundo con la carga por enfermedad DALY entre las más altas de todas las enfermedades. También, la prevalencia ha aumentado durante la pandemia del COVID-19”, enfatiza el dr. Mundt.

El especialista plantea, por otra parte, que “la depresión es muy tratable, mejorable y sanable en la gran mayoría de los cuadros. Hay psicoterapias y farmacoterapias muy efectivas, y los tratamientos achican el episodio”. Estudios clínicos han confirmado que existen múltiples tipos de depresión, como las depresiones agitadas, que vienen con ansiedad o inquietud; depresiones melancólicas, que vienen con tristeza profunda, frecuentemente personalidad altruista de base e ideación de culpa; depresiones graves, que se pueden manifestar con psicosis, delirios como ideas fijas, apodicticas de culpa, nihilismo, pobreza, padecer una enfermedad médica, etcétera. La dra. Behrens, experta en enfermedades de la memoria, añade que “de acuerdo a estudios de imágenes, la parte del cerebro que se afecta es la región prefrontal, la cual no provoca otras enfermedades neurológicas. Además, sabemos que en casos severos de depre-

sión puede haber una psicosis asociada o conocida como depresión psicótica, con alucinaciones y alteraciones del juicio”.

Depresión en personas mayores

Se estima que es más probable que una persona tenga su primer episodio depresivo siendo una persona mayor. En ese contexto, María José Gálvez, neuropsicóloga y especialista en pacientes geriátricos, sostiene que “esto se da porque es una época donde en términos de la historia de vida, existen algunas penas que tienen que ver con duelos de roles a raíz de la jubilación, la pérdida de la funcionalidad del cuerpo, la adaptación a ciertas patologías crónicas o duelos familiares”. “El apoyo familiar es fundamental en los adultos mayores para ayudarles en un episodio depresivo. Lo primero es identificar las señales de alerta, las que se podrían dar en actitudes de comenzar a ser pesimista de sí mismo, comenzar con anhedonia -perder la capacidad del goce, de experimentar placer-. Segundo,

sería funcionar como apoyo no invasivo, en el fondo es no quitarle toda la autovalencia a una persona, confiando en sus capacidades, pero apoyándolos. Y, en tercer lugar, debemos ser capaces de contenerlos y entender qué le pasa a una persona mayor”, comenta la profesional. Actualmente, en nuestro país, el trastorno depresivo forma parte de las Garantías Explícitas en Salud (GES) que cuentan con cobertura por FONASA e Isa-

pres. Las depresiones leves y moderadas se pueden tratar en la atención primaria. Personas con depresiones graves frecuentemente se derivan a nivel secundario o especialista. Algunas instituciones como la Universidad de Chile y empresas privadas también tienen su propio servicio psicossocial y de salud para sus funcionarios, que cuenta con atenciones de profesionales psicólogos y psiquiatras.

LÍNEAS DE APOYO

Salud Responde: Cuenta con psicólogos para entregar orientación profesional y ayuda en situaciones de crisis. Llama al 600 360 7777. Opción 2. Horario: De lunes a viernes, de 09:00 a 18:00 hrs.

Línea de Prevención del Suicidio: Si estás enfrentando una emergencia o crisis de salud mental asociada al suicidio, puedes contactarte con un psicólogo especialmente capacitado que los escuchará y ayudará. El número es gratuito y funciona 24/7. Llámalo al *4141.

Hablemos de Todo: El Instituto Nacional de la Juventud (INJUV) dispone de un chat en su página web “Hablemos de Todo” que es atendido por psicólogas y psicólogos que entrega asistencia, contención psicossocial, orientaciones y derivación, si es necesario, a jóvenes de 15 a 29 años que lo necesiten. El chat se encuentra disponible en su sitio web en los siguientes horarios: Lunes a viernes: De 10:00 a 21:00 hrs. Sábados: De 11:00 a 17:00 hrs. (Fuente: Imhay)