

El oscuro laberinto de la angustia y la depresión

Toda angustia que vive una persona lleva implícita una gran porción de aflicción y congoja, y representa un estado de inquietud e intranquilidad que puede ser vivido intensamente por el sujeto afectado, estado que puede ser causado por sentimientos de soledad y aislamiento, la pérdida de un ser querido, por una grave enfermedad o accidente, por problemas de tipo económicos o por un sentimiento de vacío existencial, una condición que, finalmente, puede terminar en una depresión, es decir, un trastorno severo del ánimo, caracterizado por una sensación de tristeza, decaimiento anímico, pérdida de interés por todo aquello que alguna vez alegró y motivó al sujeto, presencia de una baja autoestima, insomnio, entre otros síntomas.

La depresión encabeza la lista de enfermedades como la principal causa de problemas de salud. De acuerdo con estimaciones de la Organización Mundial de la Salud, "alrededor de 280 millones de personas sufren de depresión" –una cifra ya de por sí muy impresionante–, en tanto que el número de gente que se suma cada año a este listado continúa aumentando constantemente.

De acuerdo con un informe de la OMS de marzo de 2023, alrededor "del 5% de la población adulta mundial sufre de depresión". Es



un trastorno "que afecta más a las mujeres que a los hombres" y es la responsable de un 60% de los suicidios, siendo un mal que devora cada vez más víctimas, lo que la convierte en un grave problema de salud pública, en función de que las personas no son capaces de manejar las emociones negativas que las invaden, interfiriendo en sus actividades laborales, educacionales y familiares.

Cada año se suicidan más de 800.000 personas y representa la cuarta causa de muerte del grupo que va de 15 a los 29 años, siendo las mujeres las más afectadas. Las investigaciones demuestran que una depresión no tratada a tiempo tiene graves repercusiones a nivel orgánico y psíquico. Lo primero que se debilita, es el sistema de defensas, bajando la inmunidad del organismo. En segundo lugar, aumenta la probabilidad de que el sujeto intente un suicidio y, en tercer lugar, se incrementa el riesgo de que el sujeto se genere un cáncer.

La depresión está asociada a un déficit del neurotransmisor serotonina, una sustancia producida en forma natural por el organismo y que es un estabilizador del ánimo y un reductor de la impulsividad y descontrol de las personas.

Las depresiones se agudizan –en función de la soledad– en épocas como Navidad y Año nuevo, así como también en primavera, estación del año que puede agravar una depresión, provocando el suicidio de los sujetos afectados, en cuyo caso, se habla de la presencia de "un Trastorno Afectivo Estacional".

Hoy en día, existen diversos tipos de tratamientos para superar una depresión. Lo recomendable, es combinar alguna forma de psicoterapia con el uso de antidepresivos, con el fin de contener la depresión y acompañar a la persona hacia la recuperación integral de su salud.

Dr. Franco Lotito Catino
Conferencista, escritor e investigador (PUC)