

## **Señala especialista la importancia de identificar síntomas de depresión para mejorar la calidad de vida**

Se estima que afecta al cinco por ciento de la población mundial

A nivel mundial, un promedio de 350 millones de personas atraviesan por una situación de depresión, y aun así muchas de ellas no saben que la padecen porque no saben distinguirla de la tristeza.

Para la académica Isabel Rodríguez Sainz, encargada del Laboratorio de Psicología del Centro Universitario de Los Altos (CUAltos), es importante hacerlo para poder aspirar a una mejor calidad de vida.

Para entender qué sí y qué no es la depresión hay que tomar en cuenta factores externos e internos, así como químicos y psicológicos, que pueden ayudar a dar una pista sobre las condiciones anímicas de los individuos.

Rodríguez Saínz señala que si bien, sólo un especialista de la salud emocional puede trabajar el tema, es importante detectar indicios de ella, acción que puede ser emprendida por cualquier persona.

La especialista detalla que dentro de las clasificaciones psicológicas, se cataloga a la depresión como un trastorno del estado de ánimo.

Este padecimiento afectivo es más prominente en el sexo femenino que en el masculino y, afecta varias de las áreas del funcionamiento.

“La tristeza, el llanto, son los síntomas más característicos. Hay quien confunde la tristeza con depresión y no es lo mismo. De manera coloquial escuchamos a las personas decir estoy deprimido, cuando en realidad, solo están tristes”.

La también docente del CUAltos sostiene que la depresión es más compleja y duradera que un episodio de tristeza, pues ataca diferentes frentes, y no sólo afecta el estado de ánimo. Consigo trae una desmotivación por hacer diferentes actividades en el plano afectivo, afectando la funcionalidad en otras áreas, y un detrimento en el plano cognitivo.

“Encontramos que las personas dicen de frases para motivarlos, pero como está afectada la cognición, digamos que piensan diferente. No porque ellos lo decidan, sino porque es uno de los síntomas derivados de la depresión. No tienen la capacidad de procesar la información como lo haríamos nosotros. Se les dificulta la funcionalidad”

Agregó que en lo laboral tienen dificultades para concentrarse y atender. A nivel social no quieren estar acompañados, no quieren socializar, no porque no quieran, sino porque la gente que está alrededor de

pronto no entiende.

A esta condición se le llama Anhedonia, pues hay la dificultad para experimentar placer por las cosas que antes motivaban, como salir de paseo, ir a una fiesta, comer algo. "No se disfrutaban porque está la incapacidad para hacerlo", apuntó.

### **Tipos de depresión**

- Una depresión transitoria es breve y la persona tiene más recursos de salir adelante.
- Episodio de larga duración con mayores recaídas.
- Depresión crónica, donde la afectación es más grave y no sólo corresponde a la persona, sino a nivel familiar, laboral, cognitivo y social de manera que la persona deja de ir a trabajar, de asearse, de hacer muchas cosas por sí misma, y existe una mayor proclividad al suicidio.

Si bien no todas las personas con depresión tienen tentativas suicidas, -ni tampoco aquellas personas quienes deciden terminar con su vida tuvieron depresión-, si existe un riesgo latente, comentó la académica.

### **Como si doliera la vida**

Se habla en psicología que es de las afectaciones que más duelen. Dentro de la sintomatología de la depresión crónica, sostiene la académica, está muy presente la idea de muerte. No la idea de querer morirse, sino que el malestar es tal, que las personas creen que sería preferible morirse, a seguir aguantando el dolor que causa vivir con depresión.

Hay autores que equiparan el padecimiento de depresión con la sensación de estar encerrado en un pozo oscuro o la caída en un remolino del que no hay escapatoria; una constante sensación de malestar y sufrimiento, que las personas con depresión prefieren terminar atentando contra su propia vida, abundó.

### **No es hereditaria**

Existe la idea de que la depresión es genética o hereditaria. Pero la realidad es que no. Isabel Rodríguez sostiene que más bien podría ser contagiosa.

"Cuando convivimos con alguien depresivo, es muy fácil que se contagie, no porque la otra entre en depresión. La convivencia favorece este esquema. Hay personas que son más proclives a esta depresión, se es más fatalista, o se tiene la dificultad de afrontar cambios o la frustración. Estos esquemas favorecen la depresión, si a esto le agregamos la pérdida del empleo, un duelo no resuelto saludablemente, una separación, etcétera hacen que la persona sea más proclive a esto", apuntó.

Este padecimiento que afecta en promedio al cinco por ciento de la población mundial, en ocasiones puede dar síntomas claros, que las personas alrededor pueden detectar si ponen atención a ellos. Estos son algunos de los síntomas:

- Son más reservadas.
- Se aíslan.
- Dejan de participar en las cosas que les interesaban.
- Les da insomnio o tienen exceso de sueño.
- Tienen falta de apetito o comen en exceso.
- Su lenguaje suele ser fatalista, hacen referencia a que las circunstancias son tristes, dolorosas, está

matizado con palabras que aluden a su estado de ánimo.

### **Factores externos, químicos, y la depresión como síntoma**

Otro agente causante de la depresión puede estar ligado a agentes externos o cuestiones más químicas que psicológicas, comenta Rodríguez Sainz.

Los neurotransmisores pueden ser susceptibles a las estaciones del año. Por ejemplo, en invierno hay una mayor tendencia de las personas a los estados de depresión. Esto sucede porque entran en acción factores bioquímicos por la falta de luz que inciden en el estado anímico.

También la depresión puede estar ligada al anuncio de un cambio drástico en la vida de las personas, como la aparición de una enfermedad terminal, o el ser despedido de un empleo.

“En estos casos hablamos de la depresión como un síntoma y no como padecimiento principal; y aquí el abordaje cambia”, comentó la psicóloga.

### **A t e n t a m e n t e**

#### **"Piensa y Trabaja"**

**Tepatitlán, Jalisco, 16 de agosto de 2019**

**Texto: Cinthya Gómez**

**Fotografía: Cortesía CUaltos**

#### **Etiquetas:**

[Isabel Rodríguez Sainz](#) <sup>[1]</sup>

---

#### **URL Fuente:**

<https://comsoc.udg.mx/noticia/senala-especialista-la-importancia-de-identificar-sintomas-de-depresion-para-mejorar-la>

#### **Links**

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/isabel-rodriguez-sainz>