

## DEPRESIÓN

# «Estás ausente del mundo y te vuelves un autómatas»

En una década, la depresión será la segunda causa de discapacidad en 2020, sólo superada por las enfermedades cardiovasculares, según la OMS. Sin embargo, más de la mitad de las personas que la padecen no recibe el tratamiento adecuado

POR PILAR QUIJADA  
FOTO VÍCTOR LERENA

Raquel tiene 30 años y desde hace diez, a raíz de un accidente de tráfico, está sumida en un estado depresivo que le impide disfrutar de la vida, «me siento cansada y sin ilusión. Hasta lo más pequeño supone un gran esfuerzo. Hay veces que mi padre me tiene que llevar al trabajo», explica al término de una reunión de Alianza para la Depresión, a la que asiste por primera vez. Toma antidepresivos y ansiolíticos y hasta hace poco iba a psicoterapia. La primera impresión sobre lo que acaba de oír ha sido buena y lo que más le ha impresionado ha sido saber que José, el monitor, ha pasado por un proceso parecido y ha conseguido recuperarse: «He llorado al oírlo. A ver si yo también soy capaz de salir», dice con los ojos nuevamente húmedos.

José Olivares, de 68 años, una vez a la semana atiende durante una hora a las personas que se acercan hasta la sede de la fundación Humanae, de la madrileña calle de Velázquez, en busca de ayuda. «Haber pasado por la misma situación me sirve mucho para ayudar a quienes vienen al gru-

po», señala. Y, coincidiendo con Raquel, explica que durante los catorce que duró, en los que «casi me volví mudo, cualquier cosa, por pequeña que fuera, como comer, despertarte, dormir o activarte era un sufrimiento. Nada tiene entonces sentido. Estás como ausente del mundo, en el sentido de que empiezas a experimentar y vivir la vida como un autómatas, un zombi».

Muchas veces, explica, la depresión tiene también repercusiones graves en el seno laboral: «Yo era un empleado brillante, pero fui apartado de mi trabajo como un caso perdido. Y ese aislamiento duró seis años. Yo era experto en temas de mercados financieros. Asesoraba a los directores financieros de las empresas acerca de los riesgos que podían correr». Y todo esto sin tratamiento, «un error», reconoce.

Al final del largo túnel, llegó la luz: «Cuando te recuperas te das cuenta de que eres otro y te activas. Ahora ya no estoy bajo el yugo del trabajo por cuenta ajena. Empecé a estudiar canto, y aunque estoy jubilado desarrollo más actividades que antes. Soy monitor de la Federación Española de Ajedrez y enseño a niños en los colegios».

Cuatro años después de estar recuperado, José quiso utilizar su «paso por los infiernos», como lo define, para ayudar a otras personas y conoció la asociación con la que ahora colabora. Alianza para la Depresión fue fundada hace 16 años por Jaime Smith, después de que a su esposa la diagnosticaran este trastorno «cuando yo estaba a punto de jubilarme. Así me interesé por la depresión. Vi que había psiquiatras, psicólogos y fármacos, pero no grupos de autoayuda, algo importante, porque es uno mismo el que tiene que tomar las riendas del problema. Desde entonces he aprendido mucho sobre la depresión, sobre todo de los pacientes». En este grupo de autoayuda, que recibió el premio Ashoka en 2004, se genera, dice Smith, «un espacio único, que no se da ni en la consulta de psicólogo, y en él cada uno puede contar con total libertad lo que le pasa y si sabe por qué. Más que psicoterapia yo llamo a esto socioterapia».

### «Hoy no me puedo levantar»

Tal vez por eso, durante la reunión los asistentes van poniendo en común sus experiencias: «Mi problema es levantarme por las mañanas. Mientras duermes no sufres», explica Elisa, de 50 años, que también viene por primera vez, después de una década de encontrarse mal. «Al principio recurrí a remedios caseros, como valeriana e hipérico, pero cuando vi que iba en serio se lo planteé con vergüenza al médico, porque yo me creía hasta entonces una persona fuerte y había salido de complicaciones importantes. Me diagnosticó una depresión leve, que superé después de tres meses de medicación». Desde entonces ha vuelto a recaer en dos ocasiones, la última el pasado año, «los síntomas fueron más radicales y con pensamientos más sinietros hacia mí. Necesité estar seis meses de baja, que el médico medio sin que yo se la pidiera», explica. La atención recibida en los servicios de Salud Mental fue insuficiente, «hacían lo que podían, pero no tenían más tiempo y busqué un psiquiatra privado que podía verme cuando yo lo necesitaba», explica.

«Cuando vi que iba en serio se lo planteé con vergüenza al médico, porque me creía una persona fuerte»

«Era un empleado brillante, pero fui apartado como un caso perdido. Estuve aislado seis años y sin tratamiento. Un error

### Aprender a ser feliz

«Solo se vive una vez, aquí estamos de paso, tenemos muchas cosas buenas por vivir y hay que aprender a afrontar las malas. Yo tengo actualmente muchos problemas, pero creo que tengo las herramientas para solucionarlos. La asignatura de saber vivir no se estudia en nin-

gún sitio y se malvive. Y también se puede aprender a ser feliz», explica el monitor al grupo.

De ahí que quienes buscan en Alianza un remedio para su situación, después de poner sus experiencias en común guiados por José, pasen por «la clase» de la psicóloga Paloma Vela, que les enseña que lo que piensan determina cómo se sienten. Y les habla de inteligencia emocional y de cómo capear el temporal en el que se encuentran sumergidos, al tiempo que les da ánimos sabiendo muy bien de qué habla, «de esto también se sale». Como José, Paloma ha sido cocinera antes que fraile; «La depresión ha sido lo peor y lo mejor que me ha pasado. Por eso me dedico a esto», señala. Una experiencia que valoran los que la escuchan y devuelve la esperanza a quienes, como Raquel, casi los habían perdido.



La psicóloga Paloma Vela, durante una reunión del grupo de Alianza para la Depresión

### ¿QUÉ ES?

Un trastorno del estado de ánimo que interfiere con el desempeño de la vida diaria y causa dolor a la persona que lo padece y a quienes se preocupan por ella. Existen varios tipos de problemas depresivos. Los más comunes son el trastorno depresivo grave o depresión mayor (que incapacita a la persona para su vida diaria y puede darse una o varias veces a lo largo de la vida) y el trastorno distímico (de larga duración —dos años o más—), que puede no incapacitar a una persona pero sí impedirle desarrollar una vida normal o que se sienta bien.

### SÍNTOMAS

No todas las personas con enfermedades depresivas padecen los mismos síntomas. La gravedad, frecuencia, y duración de éstos pueden variar de una a otra. Han de darse al menos cinco de los siguientes síntomas durante dos semanas: sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad, o

vacío; desesperanza y/o pesimismo; sentimientos de culpa, inutilidad, y/o impotencia; irritabilidad, inquietud; pérdida de interés en las actividades o pasatiempos que antes disfrutaba, incluso las relaciones sexuales; fatiga y falta de energía; dificultad para concentrarse, recordar detalles, y para tomar decisiones; Insomnio o hipersomnio; comer excesivamente o perder el apetito; pensamientos suicidas o intentos de suicidio; dolores y malestares persistentes que no se alivian con tratamiento.

### TRASTORNOS ASOCIADOS

Puede darse en asociación con otros trastornos, que pueden ser previos o secundarios a la depresión, como ansiedad o abuso del alcohol u otras sustancias.

### TRATAMIENTO

Los tratamientos más comúnmente usados para la depresión son los antidepresivos, la psicoterapia u una combinación de ambos.

### Grupos de Apoyo:

Alianza para la Depresión [www.fundacionhumanae.org/prog\\_prevenccion.htm](http://www.fundacionhumanae.org/prog_prevenccion.htm)

### «Inteligentes, sensibles y perfeccionistas»

Inteligente, sensible, perfeccionista y pesimista, este es a grandes rasgos, el perfil de la persona que es susceptible de deprimirse, señala Jaime Smith. De ahí que la forma de pensar sea determinante para salir de este estado, que como su designación indica, deja a las personas «abatidas, derrotadas». Smith, que ha publicado libros, como «El dolor del alma», de próxima reedición o «La depresión de Marta», su esposa —que ahora está perfectamente— que entre las personas que pasan por el grupo hay un índice de recuperación casi tan alto como con un tratamiento médico. Aunque a muchos de los asistentes ya se lo han

prescrito cuando van por primera vez. En 2020 este trastorno del estado de ánimo será la segunda causa de discapacidad, sólo superada por las enfermedades cardiovasculares. En la actualidad, la depresión clínica afecta a cerca de 121 millones de personas en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Sin embargo, sólo entre el 60 y el 80 por ciento de los casos reciben un tratamiento adecuado. Recientemente, científicos de la Universidad de Western Ontario, en Canadá, han descubierto el mecanismo por el cual la ansiedad y la depresión están vinculadas al estrés.