

Depresión: ¿Qué se puede hacer desde el entorno?

Publicado en El Mundo, el 10 de mayo de 2014

<http://www.elmundo.es/salud/2014/05/10/536d18c422601d0d398b457c.html>

La depresión es una enfermedad mental que en los casos más graves puede resultar devastadora.

Reduce al que la padece a una situación límite en la que se percibe el pasado teñido por la culpa, el presente lleno de angustia y el futuro sin esperanza. Se pierde la autoestima, ya no hay confianza en uno mismo y falta el ánimo, la vitalidad y la energía, al tiempo que desaparece cualquier momento de relajación, satisfacción o simple serenidad. Esto se acompaña de la creencia de que lo que sucede sólo se debe a la propia debilidad o insuficiencia y por tanto no va a tener solución.

¿Cuál es el papel que familiares y allegados pueden jugar? En primer lugar, descartar actitudes críticas o negativas. La depresión es muy difícil de entender para quien no la ha padecido, esto a veces provoca que se manifiesten comentarios sobre falta de colaboración del enfermo: "no pones de tu parte..." o a exigencias de actividades para las que no está capacitado: "pero cómo no te animas...", cuando lo que precisamente no tiene el depresivo es ese ánimo. Hay que descartar cualquier decisión importante en este momento (cambio de trabajo o domicilio, rupturas sentimentales, tomar unas vacaciones, hacer un viaje,...), pues no se dan las condiciones idóneas y luego puede lamentarse.

Después, hay que mostrar apoyo, comprensión, disponibilidad, compañía y afecto en todo momento, lo que no va a resolver el problema pero sí supone un soporte en momentos críticos.

Es importante detectar la sintomatología, especialmente si hay cambios bruscos, periodos de agravamiento, cambios inesperados de conducta u otros síntomas de alarma.

También hay que promover siempre la consulta con los profesionales y verificar el seguimiento estricto de sus indicaciones. La depresión es una enfermedad tratable por medios psicológicos, farmacológicos y biológicos y los afectados deben recibir esta ayuda de forma precoz y continuada.

Aún en la mejor de las opciones, desgraciadamente se producen desenlaces negativos. Es lo que ocurre en la prevención en general. Por muchos detectores de humos y extintores que pongamos, al final hay incendios. Esto es muy doloroso para todos y debe motivarnos a apoyar a los que pasan por esta terrible pérdida y a promover los mejores sistemas de prevención, diagnóstico y asistencia para estas situaciones.

Jerónimo Saiz Ruiz

Catedrático de Psiquiatría de la Universidad de Alcalá

Jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid

Presidente de la Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental