

Ocultar la depresión es una reacción habitual entre quienes la sufren, según los expertos, lo que dificulta su detección y tratamiento.

DEPRESIÓN

# El dolor del alma

Una de cada cinco personas tendrá depresión alguna vez a lo largo de su vida, una dolencia que actualmente afecta a más de 300 millones de pacientes en el mundo según datos de la OMS. Muchos siguen considerando este padecimiento una debilidad y por ello lo ocultan. Sin embargo, no buscar ayuda puede impedir superarlo e incluso empeorarlo.

Laura Vallejo

Hasta el 14 por ciento de las mujeres experimentan depresión postparto, motivada por los cambios hormonales y un sentimiento de incapacidad para atender las necesidades de sus bebés.



Ana Ribera

## “Escribir me ha ayudado a liberarme”

Escribir ‘Los días iguales’ “me ha ayudado a liberarme de la depresión” señala Ana Ribera. Fue su editor quien le animó a ello. “Primero le dije que no, pero después hablé con él y esa misma noche escribí 20 páginas. Lloré mucho mientras lo hacía, salía como a borbotones”, rememora. Aunque se arrepintió “mil veces” de esa decisión, hoy se alegra de haberla tomado. “Ha sido terapéutico, me ha servido para saber cómo me sentí y cómo enfrentarme a ello si vuelve a pasarme, porque ahora sé que eso puede suceder”, afirma. También le satisface que su libro esté ayudando a otras personas. “Me están escribiendo lectores para decirme que les ha servido para comprender lo que les sucede a ellos o a sus seres queridos que están pasando por lo mismo que yo pasé”.

Con frecuencia solemos escuchar en nuestro entorno ‘estoy deprimido’, ‘qué depresión tengo’. Hemos frivolidado estas expresiones, pero no sabemos realmente lo enorme que es esta enfermedad hasta que nosotros mismos pasamos por ella, o lo hace alguien muy cercano”, asegura Ana Ribera, y sabe bien de lo que habla porque ella ha vivido esa dolorosa experiencia. Lo cuenta detalladamente en su

libro ‘Los días iguales’ (Next Door) recientemente publicado. “Lo habitual es que te digan que lo que tienes que hacer es animarte, que eso son unos días malos. Pero va mucho más allá”, añade Ribera. “Estar desbordada por el llanto”, “no comer, no dormir, no hablar, no tener ganas de tener un futuro”, así describe en su libro esta profesional del mundo de la comunicación lo que ella experimentó durante más de dos años.

Sin embargo, Ana no pidió ayuda hasta varios meses después de sumirse en la depresión, y al igual que ella, “en torno al 40 por ciento de las personas con un trastorno emocional de este tipo no están recibiendo tratamiento, según detectamos cuando realizamos estudios al respecto”, señala Antonio Cano Vindel, doctor en Psicología y presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). El motivo de

que muchas personas oculten que tienen esta dolencia se debe, según explica este experto, a que aún existe la creencia de que “es una debilidad. Creen que se han fallado a sí mismos o a sus familias y personas queridas, pero no es así. Se considera normal reír y llorar, pero no tener ansiedad por hablar en público o deprimirse, cuando se trata de emociones universales, sobre las que, en general, existe un gran desconocimiento”.

**"LA DEPRESIÓN AÚN SE PERCIBE COMO UNA DEBILIDAD, CUANDO SE TRATA DE UNA EMOCIÓN UNIVERSAL"**

La depresión “tiene que ver sobre todo con un estado de ánimo bajo, con tristeza, como sentimiento principal”, señala este experto. Cuando además “se dejan de hacer las cosas que habitualmente se hacían, como las actividades de ocio, las laborales, las que se desempeñan en el ámbito familiar, entonces estamos ante un trastorno depresivo mayor, que es el que ha sufrido en torno al cinco por ciento de la población en el último año, ▶



El artista Ricardo Cavolo en su taller.

## Recuperarse con arte

Dar visibilidad a la depresión y a quienes la sufren a través del arte es lo que se propone la iniciativa 'Dexpresionismo', impulsada por Cruz Roja y Laboratorios Servier.

El artista Ricardo Cavolo ha sido la figura elegida como imagen de esta campaña. "Buscaban un artista, y ha dado la casualidad de que yo había tenido este trastorno", aunque los responsa-

bles de la iniciativa no lo sabían". En el marco de este proyecto, se organizarán una serie de exposiciones por toda España con las obras realizadas por pacientes con la dolencia en talleres en los que estarán acompañados por profesionales médicos y artistas. Tavo lo anima a todo el que esté pasando por una depresión a utilizar el arte como forma de recuperarse porque "funciona

como terapia. No hace falta ser un superdotado para hacer una obra artística", añade Tavo, quien considera que su obra "se ha enriquecido tras su depresión. Antes mis personajes no tenían tanta expresión, quizás me daba miedo el tema de las emociones. Ahora les apporto más personalidad, son un poco un reflejo de mí."

Dexpresionismo.es

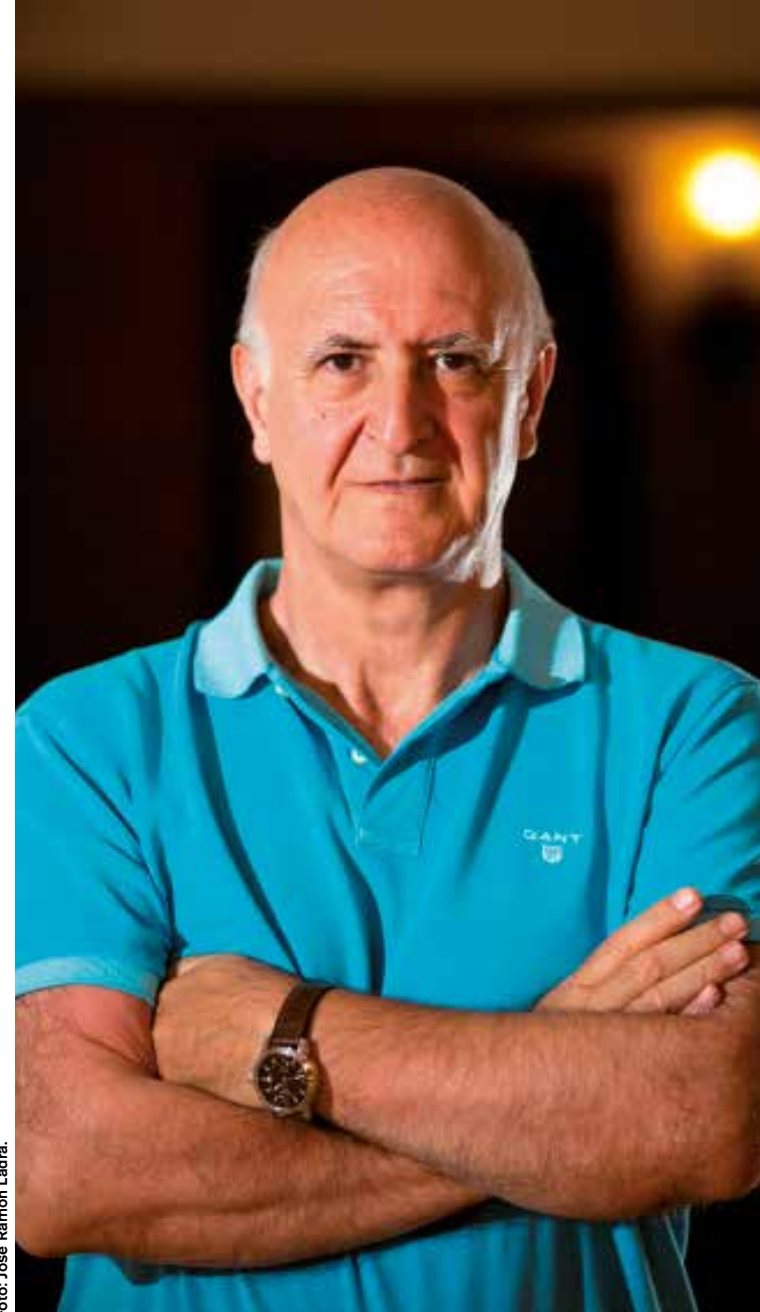


Foto: José Ramón Ledra.

Antonio Cano Vindel, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS).



Los niños también pueden tener depresión y ansiedad, un tema menos conocido e investigado.

► según la Organización Mundial de la Salud (OMS)", añade. Asimismo, una de cada cinco personas sufrirá depresión a lo largo de su vida, según la estimación de la OMS.

### "Nos puede pasar a todos"

Después de haber sufrido este trastorno, Ana Ribera lo tiene claro: "Nos puede pasar a todos, nadie está a salvo", subraya, y lamenta que haya quien considera que "tienes que tener un motivo" o que "no te puede ocurrir si tienes casa, amigos, éxito en el trabajo", ya que en su caso, "no tuvo nada que ver con eso. Nadie te exige una causa si tienes

## ESTRÉS, PÉRDIDAS FAMILIARES O ECONÓMICAS SON FACTORES QUE INCREMENTAN EL RIESGO

otras dolencias, como la diabetes o el lupus". Ciertos perfiles son más vulnerables a la depresión, "las mujeres lo son más que los hombres", pero también hay factores de riesgo que incrementan las posibilidades de desarrollarla, como "el estrés, que hayamos sufrido recientemente la muerte de un ser querido, la pérdida del empleo, el quebranto económico, contar con menos apoyo social, entre otros", añade el experto.

El estrés laboral llevó a Ricardo Cavolo a la depresión. "Estuve unos siete u ocho años trabajando de la mañana a la noche, no podía coger vacaciones. Entré en una espiral

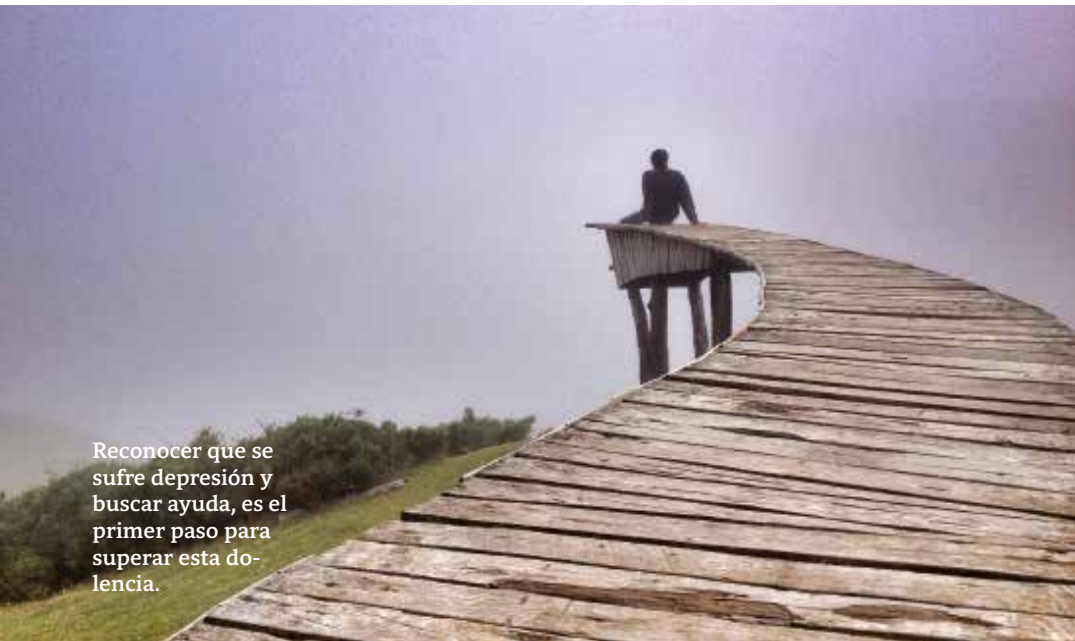
obsesivo compulsiva, que es bastante mala a nivel psicológico, estaba en completa depresión", recuerda este artista, popular por sus pinturas coloridas de estilo naíf.

### Reconocerla para curarse

El primer paso para superar la depresión es "reconocer que estás enfermo, que se precisan cuidados, igual que alguien que tiene gripe o leucemia, y que los que te rodean sepan que es muy incapacitante", afirma Ana, aunque reconoce que "es muy complicado estar con alguien que tiene esta dolencia", porque "nos volvemos muy egoístas, hosti-

les. Hay que tener mucha paciencia". Ella no compartió con nadie el bajo estado de ánimo en el que se encontraba hasta que tocó fondo. En cambio, Ricardo optó por no ocultar su depresión. "Desde que inicié la terapia psicológica, empecé a hablar de ello con todo el mundo. Era para mí una manera de no sentir vergüenza", asegura el pintor. Cuando se decidió a buscar ayuda, Ana encontró mucho apoyo en su médico de familia. "Me dijo, 'así no puedes estar', me recetó medicación y la cambié cuando fue necesario", recuerda. "Tuve que tomar tres pastillas al día al principio, pero me ayudó

mucho. A la hora de dejar el tratamiento, lo hice poco a poco, de forma pautada y no tuve ningún tipo de problema. No sé por qué hay tanto estigma con los fármacos para la depresión", añade. Por su parte, Ricardo encontró en la terapia una vía de salida para superar el trastorno. "Fui al terapeuta 10 meses, no tuve que medicarme", afirma Cavolo. En su tratamiento, Ana combinó medicina y terapia, esta última de manera privada. "En la sanidad pública hay más tiempo de espera para acceder a estos especialistas, y esto necesita un seguimiento frecuente, y saber ►



Reconocer que se sufre depresión y buscar ayuda, es el primer paso para superar esta dolencia.

► que vas a ver siempre al mismo médico, para que pueda percibir si has mejorado o empeorado”, opina la autora de ‘Los días Iguales’. El psicólogo Antonio Cano es más partidario de la terapia psicológica, “cuando es posible”. “Según un estudio experimental que hemos realizado en consultas de atención primaria de 30 centros de salud, en el que participaron

un millar de pacientes, la depresión remitió en el 70 por ciento de los que participaron en charlas en grupo con psicólogos clínicos, mientras que solo mejoraron el 30 por ciento de las personas que recibieron únicamente medicación”, indica el experto. Sin embargo, hay casos en los que “las medicaciones son necesarias e imprescindibles,

tanto en el caso de la ansiedad como en el de la depresión”, afirma Cano, y subraya que actualmente son mucho más seguras que en el pasado. “Hoy utilizamos antidepresivos de segunda generación, los denominados inhibidores de la recaptación de la serotonina, mucho más fiables que los tricíclicos que se utilizaban antes”. Cuando no se trata, la depresión puede “hacerse crónica, o dar lugar a trastornos asociados como el de ansiedad generalizada, que consiste en un tendencia a la preocupación excesiva e irracional por temas cotidianos, en los que se ve un riesgo superior al que realmente existe”, añade.

**La cara más oculta**

La depresión infantil es una de las caras menos conocidas de esta dolencia. “Los niños también se deprimen y tienen trastornos de ansiedad”, indica el presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, “pero este tema se ha empezado a investigar hacer muy poco”, añade.

Otra cara oculta de este trastorno es “que entre el 12 y el 14 por ciento de las mujeres experimentan depresión postparto, incluso cuando su maternidad es deseada, porque piensan que no van a ser capaces de cuidar a sus hijos. En este caso el trastorno está muy vinculado con las hormonas, que tienen mucho que ver con las emociones. Hay que conocerlo, prevenirlo y tratarlo”, señala este experto. “Cada día, en torno a ocho personas se suicidan en nuestro país, y muchas veces esto está muy relacionado con la depresión”, destaca el psicólogo.

“Llegué a pensar en tirarme por la ventana, porque no entendía lo que me pasaba”, rememora Ricardo Cavolo de los peores momentos de su estado ánimo. De ahí la importancia de la prevención, algo que, en opinión Antonio Cano, “se hace poco en materia de salud en nuestro país”. Para prevenir la depresión este psicólogo propone “asignaturas de inteligencia y regulación emocional desde el colegio, y muchas charlas para ayudar a la población adulta a afrontar mejor el estrés”.

# OTIS

## ACCESIBILIDAD



ELEVADORES



PLATAFORMAS



SILLAS



## Visibilidad

Los españoles Iván Ferreiro, músico, y Edurne Pasabán, alpinista, y la estrella juvenil estadounidense, Selena Gómez, son algunos de los muchos personajes destacados que han dado recientemente visibilidad a la depresión, contando cómo han vivido ese dolor oculto.

También se ha sabido hace poco que Andrés Iniesta, futbolista del FC Barcelona, sufrió esta dolencia. A ello contribuyeron una serie de lesiones y la muerte de su amigo Dani Jarque, dos importantes golpes para el autor del gol que dio la victoria a España en el Mundial de 2010. Así lo recoge su biografía, ‘Andrés Iniesta, la jugada de mi vida’, escrito por los periodistas Ramón Besa y Marcos López (Editorial Malpaso). “El hecho de que personas destacadas admitan que han tenido depresión tiende a generar normalidad con respecto a este trastorno”, señala el psicólogo Antonio Cano Vindel, ya que “todavía existe mucho estigma en relación a ella”.

