



## **Expertos le explican cómo detectar la depresión a tiempo**

Con frecuencia personas que consultan porque se sienten mal, salen del consultorio con un diagnóstico que no esperaban: depresión.

Sin duda, es una situación que amerita total atención, dado que quienes se han suicidado, primero pasaron por un proceso depresivo. Dicho de otro modo, la consecuencia última de una depresión es el suicidio, explica Carlos Alberto Segura Montenegro, psicólogo de la Universidad del Valle.

Recientemente, se especuló que el exarquero del Deportivo Cali y de la Selección Colombia, Faryd Mondragón, atravesó una crisis depresiva, por lo que fue hospitalizado. Sin embargo, los médicos que lo atendieron dictaminaron que lo que sufrió fue una descompensación metabólica.

No obstante, para muchos, algunos mensajes que escribió en redes sociales dejan entrever síntomas relacionados con la depresión.

Esté sufriendo Faryd de depresión o no, lo cierto es que esta es una enfermedad a la que hay que prestar muchísima atención. La misma consiste en una baja del estado anímico que reduce al mínimo la energía psíquica, dejando a la persona sin fuerzas para actuar sobre sus responsabilidades y en estado de disfuncionalidad social.

En el libro 'Sanamente 2', del médico Santiago Rojas, se informa que esta es hoy la principal causa de discapacidad en el mundo.

Pistas para detectarla

Hay varios indicadores para saber si una persona está pasando por una depresión, indica Segura.

Estos pueden ser aislamiento, comer poco o incluso, no comer, pérdida de sueño, estado anímico bajo, diálogos pesimistas, cuando hablan, porque muchas veces ni siquiera hablan. En el caso de las mujeres no se maquillan ni se peinan y en casos extremos ni siquiera se bañan. Hay pesadez para levantarse en las mañanas, no por exceso de sueño, sino porque no hay las ganas.



Hay deseos de morir, imaginación suicida. Estos síntomas son muy evidentes, por lo que se le podría brindar un auxilio oportuno al deprimido, pero sucede que muchas veces no quiere recibir ayuda, el pesimismo es tanto, que piensa que no la necesita o que la que le brinden no le servirá.

El médico especializado en psiquiatría Rodrigo Viteri Mejía, agrega que la persona pierde el gusto por las actividades que disfrutaba: por la comida, el deporte, el sexo, el trabajo, por interactuar con otros, incluyendo su familia y pareja. Si se pierde el apetito, se baja de peso y puede terminar perdiendo la vida por su propia mano.

¿Familia y amigos, cómo ayudar?

La psicóloga Mabel Rojas Vélez, de Enlace Corporativo, recomienda que la familia y los amigos cercanos deben ser una red de apoyo para el tratamiento y compañía, sin llegar a la sobrevaloración de la enfermedad ni la impaciencia y apatía al depresivo.

Lo primero es tener claro que se debe buscar apoyo profesional, ayudarlo a aceptar la depresión para poder iniciar un tratamiento en lugar de negar la situación. Se debe evitar hacer juicios o recriminaciones por la pérdida de interés del enfermo, pues hay que entender que está sufriendo realmente, por ello se debe evitar presionarlo para que socialice si no lo desea, o para que hable o esté con terceros.

En otras palabras, no hay que darle consejos o invitaciones a que se anime, que ponga de su parte, que salga, que se divierta. Todo esto fracasará, porque el depresivo requiere ayuda, solo no puede. Así las cosas, la familia necesita conocer esta enfermedad para que sea apoyo y no un riesgo para el paciente, enfatiza la especialista.

Contacto físico

Otra forma de ayudarlo es con visitas cortas, ya sea en el comedor o en la habitación, si no quiere salir, afirma el psicoterapeuta Segura. Deben ser entre cinco y diez minutos, proveyendo contacto físico, dependiendo de la confianza, como un abrazo o tomarle la mano. Se debe apoyar llevándolo a pasear, si lo acepta, a tomarse algo a un restaurante, ir a un espectáculo, a actividades recreativas, culturales que puedan oxigenar su entorno.

Es conveniente, agrega, propiciarle contacto con la naturaleza, ir a fincas, ríos, ojalá donde pueda meterse al agua, a lugares solitarios donde se le facilite llorar, porque los



# Sala de Prensa

pacientes tienen mucho llanto contenido y la falta de este no permite la evolución de la depresión. Y claro, hay que ofrecerle la ayuda profesional requerida.

Tanto hombres como mujeres pueden tratar de ocultarlo y continúan sobre la marcha atendiendo sus ocupaciones, pero pueden sufrir infartos. Porque todo lo que sea de aguante lo absorbe el corazón o se puede desencadenar un derrame cerebral, son como dos bombas que estallan cuando una persona resiste mucho.

## Causas sentimentales

Una depresión severa, advierte Carlos Alberto, se da cuando el paciente no se levanta de la cama en cinco días, no contesta el teléfono, se sume en un estado profundo, como si estuvieran en una muerte lenta.

Generalmente, la que se da después de las separaciones maritales es la de mayor intensidad, también aplica para noviazgos y ataca con más frecuencia a las mujeres.

Para contactar a Carlos Alberto Segura Montenegro, psicólogo psicoterapeuta de la Universidad del Valle, puede hacerlo a través de:

[ingenieriapsicologica@hotmail.com](mailto:ingenieriapsicologica@hotmail.com) y el número 315 5564890.

Diario El País, 17 de Enero de 2015. Página B2