



Depresión enmascarada: cuando el dolor esconde algo

Quienes la sufren pueden padecer diversos síntomas. Especialistas proponen un tratamiento integral.

La depresión es una enfermedad que ha aumentado en frecuencia y es considerada, por la Organización Mundial de la Salud (OMS), una destacada causa de discapacidad. Según datos de este organismo, la depresión no es tratada en un número significativo de personas y en el peor de los casos puede llevar al suicidio.

Esta enfermedad se está considerando un problema de salud pública y su manejo adecuado, con políticas de Estado, puede contribuir a disminuir el impacto personal y colectivo.

¿De qué se trata específicamente la depresión? Se caracteriza por un estado de ánimo triste, abatido, se manifiesta también con una deficiencia en la capacidad de sentir placer, con la disminución en la voluntad, además de la pérdida de interés por áreas como el trabajo y la vida social.

¿Cómo se puede reconocer un cuadro de depresión? En síntesis señalaremos los síntomas más frecuentes (la mayoría compilados en las diferentes escalas para medir la depresión): humor deprimido, falta de voluntad o iniciativa, incapacidad de sentir placer, sensación de culpabilidad, dificultad para conciliar o mantener el sueño (insomnio), ralentización o inhibición del pensamiento, el lenguaje y la concentración, pensamientos negativos y sensación de disminución de energía.

Pero es frecuente que no se adviertan estas manifestaciones y, más bien, se presenten diversos síntomas somáticos, con dolencias en diferentes partes del cuerpo y traducidos en enfermedades físicas que, en principio, la persona que los padece no los asocia con la depresión. En este caso podría hablarse de depresión enmascarada.

Aunque las clasificaciones del trastorno depresivo pueden variar, el concepto implícito en depresión enmascarada se mantiene.

Las personas que la sufren, pueden presentar síntomas como, dolor de cabeza y de espalda, trastornos digestivos, respiratorios, genitourinarios, mareo y fatiga.

Actualmente, algunos autores consideran la presencia de síntomas somáticos en la depresión, como unas manifestaciones del estrés psicológico. Otros van más allá y señalan que se debe a una multicausalidad, es decir, la presencia de múltiples factores



(como los genéticos, familiares, socioculturales, cognitivos y emocionales) que interactúan unos con otros, que contribuyen a la aparición del trastorno físico.

Con frecuencia, los pacientes que consultan por estas molestias suelen ser sometidos a infructuosos exámenes y tratamientos poco efectivos. Y en este punto vale la pena tener en cuenta que la depresión debería ser entendida como una enfermedad y por lo tanto requiere que sea diagnosticada por el médico psiquiatría o el psicólogo, quienes en un trabajo articulado ofrecen un tratamiento que resulte eficaz para el paciente.

Es necesario diferenciar el trastorno depresivo de la 'tristeza', que algunas personas y sus allegados perciben como algo 'normal'. Es importante asistir a la consulta superándose el estigma y los prejuicios que en ocasiones las personas tienen respecto a acudir a estas especialidades, que crea una barrera para una atención eficaz.

Tratamiento integral

Para el tratamiento de la depresión enmascarada, una vez realizado el diagnóstico, se hace imprescindible que la depresión sea estudiada desde una perspectiva de múltiples dimensiones, donde además de las alteraciones biológicas en el funcionamiento del cerebro, no deberían perderse de vista aspectos psicosociales, espirituales, ambientales y culturales, con una óptica holística (como un todo integral) para evitar enfoques y manejos simplistas.

¿Cómo afrontarla y manejarla? Después de que el paciente asista a la consulta por psiquiatría y psicología, la calidad de vida puede mejorar ostensiblemente. El médico psiquiatra podrá establecer si la depresión es consecuencia de una enfermedad orgánica, y por tanto tratar la afección de base.

En general, la terapéutica tiene varios componentes: por un lado, en algunos casos se requiere solamente de psicoterapia, donde se trabaja sobre aspectos inherentes al pensamiento, la regulación de las emociones, la conducta y así lograr que pueda mejorar en diferentes áreas de la vida (social, familiar, laboral). Adicionalmente, si es necesario, se puede iniciar un tratamiento con terapias de acción biológica, donde la más conocida es la de los medicamentos, los cuales, en muchos casos, conviene administrarse por un tiempo determinado, dependiendo evidentemente de la evolución y la colaboración de la persona que consulta.

Se recomienda vencer el mito y el sesgo de generalización de que los medicamentos producen dependencia; se ha comprobado en la práctica clínica que no se puede caer en la universalización de los casos.



Otros pacientes requieren el apoyo de terapia ocupacional y física (si hay contractura muscular). La colaboración del área de trabajo social contribuye a fortalecer los vínculos de las personas con su entorno, con familiares y redes de apoyo.

Dicho tratamiento integral puede tardar unas semanas en cumplir su acción terapéutica.

Factores para considerar

Aunque existen descripciones y clasificaciones, del trastorno depresivo, con fines prácticos deberíamos conocer que en esta patología se pueden presentar episodios leves, moderados y graves; en este último, el paciente puede llegar a la muerte autoprovocada (suicidio). También el curso de la enfermedad puede tornarse crónico, si hay demora en detectarse la depresión. Los rasgos de personalidad juegan un papel sobresaliente en la presentación del cuadro clínico.

Investigación científica sobre este mal

Si bien existe suficiente evidencia y numerosas investigaciones científicas sobre esta enfermedad, nos adentraremos en una. Tuvimos la oportunidad de presentar en el Congreso Internacional de Psiquiatría en Sudáfrica un relevante aporte colombiano.

Una investigación con más de setecientos pacientes con depresión (autora principal doctora Martha Ligia Caycedo), realizada en la Clínica de Nuestra Señora de la Paz, de Bogotá, en la que se demostró la eficacia en el tratamiento cuando participan de forma conjunta áreas como psiquiatría, psicología, terapia ocupacional y trabajo social.