

¿Estoy deprimido?: Las respuestas a seis preguntas claves sobre los síntomas y qué personas tienen más riesgo de padecer depresión

Más de 320 millones de personas padecen esta enfermedad en el mundo, un 18% más que hace diez años

13 de julio de 2022 20:14

El País

La OMS estima que al menos 322 millones de personas en el mundo padecen de depresión, un 18% más que hace una década Getty Images

14

Últimamente, hay una enfermedad que está ganando terreno y no parece dispuesta a dar tregua: la **depresión**. La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** estima que al menos [322 millones de personas en el mundo la padecen](#), un 18 % más que hace una década. También conocida como

trastorno de depresión mayor, se caracteriza por un **estado de ánimo bajo, disminución del interés, deterioro de la función cognitiva y problemas del sueño o del apetito**. Además, es recurrente y costosa, tiene una tendencia a la cronificación, y genera sufrimiento e incapacidad.

1-¿Cuál es la causa?

No se conoce la causa.. Sin embargo, existen suficientes estudios sobre sus factores de riesgo, es decir, las características y circunstancias que aumentan la probabilidad de caer en sus garras.

Algunos se relacionan con acontecimientos vitales dramáticos, tales como **la muerte de un ser querido o el diagnóstico de una enfermedad grave**. Sin embargo, hay otros factores de riesgo para la depresión que no son tan conocidos, aunque no por eso dejan de ser importantes.

Nos referimos a factores **sociodemográficos**, factores **genéticos** y neurológicos, factores personales, experiencias adversas y comorbilidad.



No se sabe qué la causa, pero si existen suficientes estudios sobre sus factores de riesgoShutterstock

2-¿Las mujeres son las propensas?

Quizás el factor de riesgo más consistente y conocido para la depresión dentro de los factores sociodemográficos es el **sexo**. Universalmente, independientemente del país o la cultura, **las mujeres tienen el doble de probabilidades de experimentar depresión que los hombres** después de la pubertad. No obstante, se descubrieron otros factores de riesgo para la depresión como la **edad, el estado civil, el nivel educativo o la raza**. Concretamente, este trastorno se da **con más frecuencia en los adultos jóvenes**; en las personas solteras, separadas o divorciadas; y en aquellas con un menor nivel educativo y de raza blanca.

También se ha detectado que la depresión es **más habitual en personas con bajos ingresos, desempleadas y residentes en áreas urbanas.**

3- ¿Es hereditaria?

Los familiares de primer grado de pacientes con depresión muestran un riesgo **aproximadamente tres veces mayor de desarrollar este trastorno.** Los estudios sugieren que **entre un 26 % y 42 % de las variaciones en la depresión se debe a influencias genéticas.** También hay indicios de que esta heredabilidad es más evidente en las depresiones de inicio temprano y curso recurrente.

Con todo y con eso, no se ha encontrado un gen específico o un conjunto de genes que se asocie de manera confiable con la depresión o que esté implicado en la transmisión parental... es demasiado heterogénea.

SOLTAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS: POR QUÉ A VECES DISTORSIONAMOS LA REALIDAD EN CONTRA NUESTRO Y CÓMO EVITARLO

4- ¿Esta enfermedad genera anomalías en el cerebro?

Se han documentado anomalías neuronales en adultos en ciertas regiones del cerebro. Sobre todo se **han hallado anomalías estructurales en los volúmenes de materia gris del hipocampo, la amígdala, la corteza cingular anterior y la corteza prefrontal dorsolateral.**

Al deprimirse también **cambia la función neuronal.** Concretamente, hay una mayor activación cerebral en las regiones subcorticales de procesamiento de emociones, como la amígdala y los circuitos límbicos, combinada con una activación atenuada en las regiones de control cognitivo.

No solo pasa en adultos. Las mismas anomalías en la función y estructura neuronal se **han identificado en hijos de padres con depresión, incluso antes del inicio del episodio depresivo.** Y eso hace sospechar que nos hacen más vulnerables a este trastorno.

5- ¿Las personas “más cerradas” tienen mayor riesgo de padecerla?

Hay evidencias de que la tendencia a **experimentar emociones negativas** (miedo, ira, tristeza, ansiedad), así como cambios de humor y pensamientos negativos, **implica un mayor riesgo para desarrollar un cuadro depresivo.** Es lo que se conoce como **neuroticismo.**

Por otro lado, hay más casos de depresión entre las personas que puntúan alto en introversión. Se refiere a sujetos que tienden a preferir actividades solitarias, más enfocados en sus pensamientos, sentimientos y estados de ánimo que en la búsqueda de estímulos externos.

Asimismo, la investigación sugiere una relación entre el trastorno depresivo con una puntuación baja en escrupulosidad, característica de individuos sin objetivos, informales, perezosos, descuidados, indisciplinados y con poca voluntad.

6- ¿Cuáles son las actitudes que aumentan la predisposición?

También juegan en nuestra contra —y son predictores de la depresión— el **exceso de autocrítica** (inclinación a sentimientos de culpa y fracaso derivados de expectativas irrealmente altas sobre uno mismo) y de **dependencia/sociotropía** (sentimientos de impotencia y temores de abandono fruto de una alta dependencia emocional de los demás).

Otra actitud que fomenta la depresión es lo que se conoce como **estilo atribucional negativo**. Se trata de la tendencia a explicar los resultados negativos de sus experiencias mediante causas internas, estables y globales. Por ejemplo, “no conseguí el trabajo porque soy un inútil, siempre lo fui, en todas las facetas de mi vida”, y pensamientos similares.

Algo similar ocurre con la **rumiación**, definida como el pensamiento repetitivo que enfoca la atención en los síntomas depresivos y en sus implicaciones, causas y significados en la persona que los experimenta.

Por último, **el déficit de recursos personales** (habilidades sociales, estrategias apropiadas de solución de problemas o habilidades de afrontamiento ante circunstancias estresantes) **también se relaciona con un mayor riesgo de un cuadro depresivo.**



Las mismas anomalías en la función y estructura neuronal se han identificado en hijos de padres con depresión, incluso antes del inicio del episodio depresivo

Por otra parte, más de 40 años de investigación han documentado el papel que desempeñan los acontecimientos vitales graves en el inicio de la depresión. Dependiendo del tipo de muestra bajo estudio, aproximadamente **el 50% y el 80% de las personas con depresión informaron haber transitado un evento vital agudo y severo antes del inicio del trastorno.**

Si se hace una estimación conservadora, podríamos establecer que las personas con depresión tienen una probabilidad 2,5 veces mayor de haber experimentado un evento vital grave antes de su inicio en comparación con aquellos que no la tienen. Normalmente, problemas de salud que amenazan la vida, separación y duelo, exposición a la violencia, pérdida de empleo e inseguridad financiera.

[MANO A MANO EXCLUSIVO: EL NEUROCIENTÍFICO JOE DISPENZA REVELA CÓMO REPROGRAMAR LA MENTE PUEDE AYUDAR A CURAR UNA ENFERMEDAD](#)

Igualmente importante es considerar los **sucesos o fenómenos cataclísmicos**. Esto es, **eventos repentinos, únicos y poderosos que afectan a un gran número de personas, que suelen**

estar fuera del control de individuos o grupos, y que se asume que son universalmente estresantes. Como la pandemia del covid-19.

La exposición a sucesos negativos acaecidos en la infancia también nos pone en riesgo de sufrir depresión al crecer. Estos eventos incluyen el abuso físico y sexual, la negligencia psicológica (o abandono), la exposición a violencia doméstica, la enfermedad mental parental y la criminalidad.

Las personas con **antecedentes de trauma infantil** (en especial, ser víctima de acoso y maltrato o abandono emocional durante la infancia) tienen más del doble de riesgo de desarrollar una depresión.

Comorbilidad

Probablemente, uno de los aspectos más sorprendentes de la depresión es que **suele ir acompañada de otros trastornos mentales**. En especial, trastornos de ansiedad, trastornos relacionados con sustancias, trastornos alimentarios y problemas de sueño.

Por otro lado, **la enfermedad médica crónica o grave es un factor de riesgo para la depresión**. Es más, se ha hallado una **interrelación de la depresión con un amplio número de enfermedades físicas**: infarto agudo de miocardio, asma, cánceres, arritmia cardíaca, síndrome coronario crónico, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, insuficiencia cardíaca congestiva, algunas enfermedades neurológicas como el alzhéimer o la epilepsia, problemas tiroideos, diabetes, obesidad, algunas patologías del aparato digestivo, hipertensión, artrosis, osteoporosis, insuficiencia renal, artritis reumatoide, accidente cerebrovascular... sin olvidar la fibromialgia y la fatiga crónica.

Tener en cuenta todos estos factores puede ayudar a prevenir, pero también a entender mejor, la depresión. Y quizás permita pararle los pies en su avance imparable.

Por Fernando Lino Vázquez González, catedrático de Psicología Clínica, Universidad de Santiago de Compostela

El País