

ANE URDANGARIN

SAN SEBASTIÁN. Es, junto al de ansiedad, uno de los trastornos mentales más frecuentes, hasta el punto de que puede llegar a afectar hasta al 10% de la población adulta en algún momento de su vida. Por ello, la depresión supone uno de los mayores retos de salud pública. El psicólogo Enrique Echeburúa aborda esta tarde en Irun (Museo Oiasso, 18.15 horas) el papel de la familia ante esta enfermedad en una jornada organizada por el Teléfono de la Esperanza (900 840845).

— **¿Dónde acaba la tristeza y empieza la depresión?**

— La tristeza es una emoción normal que experimentamos todos cuando perdemos a alguien, no obtenemos un objetivo que hemos trazado, como conseguir un trabajo o aprobar un examen, cuando experimentamos la ruptura no deseada de una pareja... La tristeza es una reacción normal y de forma transitoria puede darse un llanto incontrolado, pérdida de apetito, dificultades para dormir, pocas ganas de retomar las aficiones, sentirse apático... Eso es normal, pero no hay que confundir la tristeza como reacción ante la muerte de un ser querido con encontrarse deprimido.

— **¿Y dónde está la frontera?**

— Primero hay que distinguir las depresiones que no están precedidas de sucesos estresantes, lo que llamamos la depresión mayor, y que están asociadas a alteraciones biológicas u hormonales, de neurotransmisores cerebrales, que pueden provocar una depresión sin motivo aparente. Luego están las depresiones adaptativas, que son las que surgen, por ejemplo, ante la pérdida de un ser querido. Para este tipo de depresiones la frontera se establece en función de la duración y la intensidad de los síntomas.

— **¿De cuánto tiempo estaríamos hablando?**

— Si suspendes un examen o sufres una ruptura es normal que las primeras semanas, e incluso el primer mes, lo pases mal, estés desganado... Pero no es tan normal que al año sigas así. Habitualmente, el tiempo corre a favor en una persona sana. Y luego está el grado de interferencia negativo en la vida cotidiana. Estando triste a uno le puede costar más ir a trabajar, pero lo hace, a diferencia del caso extremo de quien no se siente con fuerzas ni de levantarse de la cama, la chica coqueta que no quiere ni maquillarse ni prepararse, el aficionado al ejercicio físico que deja de practicarlo... En los casos más graves también se distingue por la aparición de conductas suicidas.

— **¿Hay personas con mayor tendencia a sufrir la depresión?**

— Hay mayor vulnerabilidad si se tiene una personalidad depresiva, que se caracteriza por el pesimismo, por ver el aspecto negro de las cosas, por la introversión, por expresar poco las emociones ante el exterior. Son personas que tienden

al perfeccionismo, lo que supone que todo lo que hace uno le parece mal porque se pone unas metas inalcanzables. Si a esa personalidad se une la acumulación de acontecimientos de vida estresantes el riesgo es mayor; y no tiene por qué tratarse de grandes sucesos como la muerte repentina de un hijo, pero si el fracaso en los estudios, no lograr ese liderazgo que se desea, en el caso de las chicas tener unos ideales de delgadez que no se logran, verse limitado físicamente... También influye el tener recursos psicológicos escasos.

— **¿A qué se refiere?**

— Había una frase de Marañón que decía: «Si la pena no muere, se la mata». Cuando uno tiene una pena externa, porque un hijo no le ha salido con arreglo a las expectativas que tenía, ha tenido un contratiempo serio en el trabajo o una decepción con sus amigos, lo que hay que hacer es utilizar estrategias en lugar de quedarse parado, intentar distraer la mente, buscar algo que te llene. Y luego hay otro aspecto muy importante: el apoyo familiar y social. Hay un refrán sueco que dice que una alegría compartida es una doble alegría y una pena compartida es una media pena. Es muy importante tener con quien compartir una pena, poder contárselo a la familia, a los amigos, tener a quien llamar. Las mujeres han tenido más costumbre que los hombres de abrirse y de compartir sus emociones, y eso es sanísimo. El apoyo familiar y social es un antídoto contra la depresión.

— **Los estudios concluyen que 7 de cada 10 depresiones clínicas afectan a las mujeres. ¿Por qué?**

— No lo sabemos, pero puede haber varias explicaciones. Desde el punto de vista psicobiológico, parece que la estructura hormonal y biológica predispone a la mujer a tener más trastornos de ansiedad y depresión. En cambio, cuando deja de ser fértil el riesgo de depresión disminuye, a la vez que aumentan los cardiovasculares. Luego también hay razones psicosociales. Por ejemplo, la mujer tiene una doble responsabilidad que no tiene el varón, todavía no se ha conseguido el equilibrio: habitualmente a partir de los 30 años es madre, lleva la casa además del trabajo. Se le exige mucho y tiene que mantener el tipo, en el sentido de la exigencia social de estar delgada, ser una mujer de éxito como las que aparecen en las revistas... todo eso acarrea una situación de estrés. Esa mujer 10 requiere unas demandas que no se exigen al hombre: en el ámbito masculino el éxito se asocia a la vida profesional, pero no suele haber tantas exigencias respecto a la educación de los hijos o la intendencia de la casa.

— **¿Se pueden prevenir estas situaciones?**

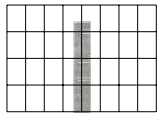
— Marcarse unas expectativas que no responden a la realidad es un cal-

«El apoyo familiar y social es un antídoto contra la **depresión**»

Enrique Echeburúa. Catedrático de Psicología



Echeburúa, en los pasillos de la Facultad de Psicología de la UPV-EHU. :: LUSA

EL DIARIO VASCO País Vasco General Diaria	Tirada: 101.623 Difusión: 88.256 (O.J.D) Audiencia: 308.896 (E.G.M) 06/05/2010	Sección: - Espacio (Cm_2): 173 Ocupación (%): 18% Valor (€): 599,31 Valor Pág. (€): 3.225,00 Página: 7	 Imagen: Si

do de cultivo para la depresión. Para prevenirla es muy importante aceptarse a uno mismo, con sus propias limitaciones, y exprimir los puntos fuertes. Porque cuando uno está deprimido presta atención a sus aspectos negativos y no a los positivos: a lo mejor se trata de una persona querida y sin embargo dice 'nadie me quiere'...

- ¿Qué errores comete la gente?

- Decir 'estoy trabajando un montón, qué ganas de que llegue el verano'. ¡Pero si todavía quedan varios meses! No hay que esperar a esas vacaciones. Sobre todo en el caso de las mujeres, hay que organizarlas para hoy, y consistirán en dedicar una hora a ir a pilates, a leer, a tomar un café con una amiga o a pasear. Hay que reservar momentos de ocio y, el fin de semana, aumentarlos. Hay que llevar una dieta equilibrada entre el trabajo, el ocio y una vida espiritual. También es un error dejarlo todo para la jubilación. El antídoto contra la depresión consiste en llevar una vida en la que nuestras satisfacciones provengan de distintos sitios, tener varios asideros, por si falla uno agarrarse a los otros. Familia, amigos, aficiones... todo contribuye.

- ¿A qué se refería en concreto con una vida espiritual, a una vida religiosa?

- No sólo eso. Hay personas que a lo mejor no son religiosas pero tienen intereses no materiales, no están pendientes de conseguir el último modelo de coche. Se trata de disfrutar con cosas que no impliquen dinero, con un paseo, con una puesta de sol o con un café con los amigos. Tener preocupaciones por los demás, colaborar en una ONG, en la parroquia o en la asociación de vecinos, ver que somos útiles a los demás es también un antídoto.

- ¿Cómo deben actuar los familiares?

- Como a veces hay un mecanismo de negación de la depresión, hay que hacerle ver que está mal, enfermo y necesita ayuda. Es muy importante ayudarlo suavemente a que con toda discreción y sin presión acuda al médico de atención primaria o a un psicólogo clínico para que sea valorado. Hay que sugerirle, sin presionarle. No es recomendable decir cosas como 'debes hacer un esfuerzo y poner algo de tu parte', 'tienes que salir a la calle', 'tienes que esforzarte más'... todo eso puede ser una presión que le culpabilice. No es bueno que si sufre una fatiga injustificada se le esté obligando a que salga a la calle, o que venga gente a casa... Si esa depresión está tratada e incluso sin tratamiento mejora, porque tiene su ciclo. Si el enfermo siente que estamos a su lado, pero no encima, que en casa hay un ambiente de normalidad, los niños hacen sus tareas y las comentan, si se come en el comedor o en la cocina y no en la habitación... Eso entorno facilitador es una ayuda inestimable.