Recibido: 22/09/2021
Aprobado: 1/11/2021

Me fracturo un brazo y me sugieres reposo… Me diagnostican con depresión y me sugieres meterle ganas[1]

Palabras clave: Depresión, trastorno depresivo, suicidio, salud mental.

Cada 40 segundos se suicida una persona alrededor del mundo. Cada año pierden la vida más personas por suicidio que por VIH, cáncer o incluso por guerras y homicidios. Una de cada cien muertes es por suicidio y de cada diez personas que se suicidan, nueve de ellas manifestaron claramente sus propósitos. Aún así, cuando una persona nos manifiesta que se está sintiendo mal o que está deprimida tenemos la ignorancia de decir: "Pero lo tienes todo, no tienes razones para sentirte mal" o "Tu problema es de actitud" (Rincón, 2020). Pero mientras usted lee este texto ya dos personas se han suicidado. Es así como las enfermedades mentales como la depresión requiere la misma importancia que la enfermedad física y es un mito pensar que basta con pensar positivo y tener fuerza de voluntad para combatir la depresión.

A pesar de que el trastorno depresivo es una enfermedad que generalmente es invisible ante los ojos de los demás, es la segunda causa más común de muerte. De acuerdo con el Plan de Acción Sobre Salud Mental de la OMS (2013), las personas con depresión tienen 60% mayor probabilidad de una muerte prematura que la población general. Lo que clasifica a esta enfermedad como la segunda causa de muerte a nivel mundial. La depresión se caracteriza por la tendencia de los pacientes de ocultar sus síntomas, no reconocer que tienen un trastorno, esconder sus sentimientos y también por síntomas intrínsecos como sentimientos de desesperanza, inutilidad, culpa o pensamientos repetitivos de muerte. Así, muchas veces este trastorno mental no es físicamente visible, sin embargo, la prolongación de estos síntomas sin tratamiento puede llevar al individuo a cometer un suicidio determinando a esta enfermedad como una fuente primaria de muerte. De este modo, no porque una persona con una enfermedad mental como lo es la depresión presente síntomas invisibles, le debemos dar menos importancia que a una enfermedad física visible.

Por otro lado, ciertos síntomas del trastorno depresivo pueden implicar la incapacidad de trabajo y la improductividad del paciente, de ahí que no radica en la voluntad de una persona de llevar a cabo las actividades diarias. Según la Organización Panamericana de la Salud (2017), la depresión es considerada como una de las principales causas de discapacidad. Esta condición se caracteriza por síntomas como pérdida de interés, pérdida de placer en las actividades, fatiga y disminución de energía.

[1] Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia.

Por ende, es preciso establecer que los síntomas referentes a la depresión imposibilitan la productividad del paciente y dificulta la capacidad de este para afrontar la cotidianidad. Como una paciente con depresión establece: "Despierto y ni siquiera puedo moverme porque mi cuerpo pesa más de lo que viste en la báscula" (Eärfalas, 2018). En este orden de ideas, la baja funcionalidad de una persona con depresión no se debe a su falta de voluntad, es consecuencia de los síntomas presentados; no se trata de *meterle ganas*, las personas discapacitadas por la depresión necesitan de terapia psicológica y psiquiátrica para adquirir nuevamente su funcionalidad diaria.

Seguidamente, es pertinente puntualizar que la depresión no es sinónimo de los bajos de la vida; no se trata de un estado de ánimo momentáneo y, por ende no, se cura sola. De acuerdo con Llobet (2019) "La tristeza es una emoción totalmente natural pero jamás se debe confundir con la depresión que se caracteriza por afectar nuestro día a día y necesitar tratamiento" (p.1). Consecuentemente, sentirse triste o decaído es un estado emocional transitorio normal causado por situaciones como perder un parcial. Sin embargo, la depresión es un estado de ánimo intenso que dura semanas, meses o años y que requiere de farmacología y psicoterapia para regular no solo el estado del ánimo, sino los pensamientos y las capacidades de una persona. De este modo, así como cuando un paciente con una cardiopatía necesita cirugía, no esperamos que se cure sólo, eso mismo pasa con la depresión, es una enfermedad y no se cura sola. Siendo así, esta no se cura con positivismo, necesita tratamiento por lo que es un mito decir que las enfermedades mentales no deben considerarse enfermedades.

Así mismo, el desconocimiento de la sociedad frente a la depresión es una de las causas principales de desesperanza y tristeza provocada en los pacientes diagnosticados. Al respecto, Erazo (2021) expresa que: "Si la familia del paciente comparte estereotipos sobre la enfermedad, el problema se agrava porque los van excluyendo poco a poco". En efecto, la sociedad ha generado una imagen predeterminada sobre las personas con enfermedades mentales como el hecho de considerarlas exageradas o carentes de voluntad. No obstante, lo único que genera esta percepción, es que los pacientes tengan mayores probabilidades de padecer una crisis al tener que reprimir sus emociones ante los demás, de sentirse incomprendidos y de sentirse frustrados. En consecuencia, decirle a alguien con depresión que está exagerando, que solo es cuestión de *voluntad* y de *meterle ganas*, en vez de ser una voz de ánimo, se convierte en un represor emocional y en un estimulante para incrementar las posibilidades de que la persona se sienta desesperanzada, ya que la depresión es una enfermedad que supera la voluntad de las personas.

Adicionalmente, la estigmatización hacia a las personas con trastornos mentales impide que la persona afectada busque ayuda por miedo a ser etiquetada. Al respecto, la Comisión de las Comunidades (2005) señala que las personas con depresión "se topan con el miedo y los prejuicios de los demás, con frecuencia basados en una concepción distorsionada de lo que son las enfermedades mentales. Comúnmente, las personas que padecen algún trastorno mental optan por no hablar de ello para evitar cualquier rechazo social. De esta manera, los estigmas crean un contexto en el que la persona tiene que afrontar la enfermedad mental desde condiciones encubiertas, aparentando la inexistencia de sus síntomas y con precariedad personal, que compromete la subestimación de la enfermedad. Por lo tanto, el estigma a la persona con depresión estimula que esta invalide su condición y opte por no buscar ayuda profesional para no ser identificada y etiquetada como "persona con trastorno mental", construyendo la idea de que la enfermedad mental es menos importante que la física.

Por consiguiente, los mitos creados sobre la depresión conllevan a que palabras y frases en son de alentar, se conviertan en expresiones equívocas que comprometan la recuperación del paciente. En la sociedad, se ha construido la idea de que basta con pensar positivo y tener fuerza de voluntad para combatir la depresión. Por ende, constantemente se utilizan frases que invalidan lo que está sintiendo, viviendo y pensando una persona depresiva, influyendo en que esta se sienta incomprendida, inútil y frustrada. Como ejemplo, se puede establecer frases como "Tu problema es de actitud", "Métele ganas", "Todo está en tu cabeza es cuestión de tener fuerza de voluntad" (Rincón, 2020). Aunque estas frases a los ojos de los demás parecen alentadoras, las personas con depresión no ponen de su parte no porque no quieran, como mucha gente cree, sino porque la enfermedad se lo impide; en el fondo quieren salir de allí, pero no saben cómo. Por lo tanto, aquellas personas que sufren de esta enfermedad mental, además de necesitar ayuda médica y psicológica, necesitan apoyo moral, sin embargo, la cultura y la falta de concientización en estos temas conlleva a que se utilicen expresiones incorrectas que, para quien padece de depresión, son un factor ansiógeno y de desesperanza.

En conclusión, la estigmatización, los estereotipos y los mitos frente al trastorno depresivo invalidan los sentimientos, pensamientos o vivencias de una persona con depresión y subestiman la importancia de atender las enfermedades mentales. Una persona con depresión quisiera poder señalar un brazo roto a los demás y decir "por esto no me siento bien hoy"; en vez de esto, se ve obligada a guardar silencio, a usar una máscara para aparentar estar feliz, a llorar sin derramar ni una sola lágrima y a ocultar

millones de pensamientos intrusos queriendo hablar al unísono, pues ¿cómo señala a los demás dónde le duele, si le duele el alma? Sin embargo, todo es una bomba de tiempo y sin tratamiento una persona con depresión puede entrar a la lista de las 2.160 personas que se suicidan al día cada 40 segundos (OMS, 2013). Aunque muchas enfermedades mentales no se ven, ¡existen! Así, la depresión no se cura por sí sola con positivismo, ganas o fuerza de voluntad, necesita tratamiento y se le debe dar la misma importancia que a una enfermedad física.

Camila Andrea Martínez Morales
Facultad de Medicina
camilamarmo@unisabana.edu.co

Referencias

Comisión de las Comunidades Europeas. (2005). *LIBRO VERDE: Mejorar la salud mental de la población*. https://bit.ly/3khsm92

Eärfalas, G. [Gilraen Eärfalas] (2018). *Así es vivir con depresión* [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=FaXKgPKKYig

Llobet, L. (2019). La Vanguardia: ¿Crees que sufres de depresión? https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20191003/47774286962/dia-europeo-depresion-como-saber-sufres-sintomas-mas-comunes.html

Organización Mundial de la Salud. (2013). *Plan de acción sobre salud mental*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf&ua=1;jsessionid=B00080A9FD5344925FFEDFAEBE86683E?sequence=1

Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes*. *Estimaciones sanitarias mundiales.* https://bit.ly/3BUknED

Rincón, J. (2020). *La depresión no existe.* (1). Panamericana.