

REPORTAJE:

Cuando el cuerpo no puede con el alma

La depresión afecta a más de 120 millones de personas en el mundo occidental, y a cerca del 10% de los españoles. La llaman la gripe de los trastornos mentales. Pedir ayuda es el primer paso para superarla, pero sólo un 35% se anima a recurrir a un profesional. Mujeres y hombres que la sufren o que han conseguido salir del pozo cuentan sus experiencias.

Priscila Guilayn

17 OCT 2004

La depresión afecta a más de 120 millones de personas en el mundo occidental, y a cerca del 10% de los españoles. La llaman la gripe de los trastornos mentales. Pedir ayuda es el primer paso para superarla, pero sólo un 35% se anima a recurrir a un profesional. Mujeres y hombres que la sufren o que han conseguido salir del pozo cuentan sus experiencias.

Marta acaba de cumplir 43 años. No le gusta su trabajo, el mismo desde hace casi una década. También está insatisfecha con su vida personal. No tiene pareja "desde hace siglos", y parece conformarse con ser tía -"madre ya no podré ser"- . Los días le pesan como losas, también los hombros. Sin desayunar, recorre con dificultad el camino hacia la empresa donde ejerce de administrativa. A la hora del almuerzo, Marta no come. "Salgo a la calle, y cuando encuentro un banco me siento y me quedo allí". Acaba su jornada y siente un gran alivio. Se mete en la cama y se encierra en su apatía. Marta tampoco cena. "No tengo ganas, me cuesta esfuerzo masticar". También le cuesta hablar. Su voz suena sin fuerza.

Algo parecido le ocurre a Miguel. Su autoestima anda por los suelos. "No sirvo para nada", murmura resignado. Acabó empresariales hace 11 años, y desde entonces sólo ha hecho "trabajillos sin importancia". Lleva dos años en paro, probablemente los mismos que lleva afirmando

que va a buscar trabajo. Su novia, que como él tiene 36 años, paga las cuentas con su salario de dependienta y le reprocha su falta de actitud. "Me dice que soy un parásito, pero ella sabe muy bien que sin enchufe no se consigue nada en este país", se excusa. Su relación "nunca ha sido una maravilla", pero cada día que pasa va a peor. "No tengo cómo darle lo que ella necesita". Hace unos meses le dio un ultimátum. "Me dijo que si no iba al médico me dejaría".

Marta no se llama Marta, Miguel tampoco se llama Miguel. Ambos comparten la vergüenza de decir a los demás lo que les pasa. Tienen miedo de ser estigmatizados, discriminados. Sus nombres son ficticios, pero el dolor que sienten, aunque no sea físico, es real. Marta y Miguel padecen la gripe de los trastornos mentales: la depresión, una dolencia que afecta a 121 millones de personas en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Ni Marta ni Miguel atraviesan, simplemente, una mala racha. Su estado casi vegetativo no es sólo cosa de unos días. Ambos comparten la falta total de ánimo, la tristeza y la pereza -"a veces incluso para llorar", dice Marta- desde hace por lo menos un par de años. En su caso no se trata del habitual estado de depresión -estar triste, abatido, de capa caída-, del cual no se libra ni el más optimista de los mortales aunque sea un único día en su vida. Es algo más complejo. Ambos sufren la depresión como trastorno, al igual que el 6,5% de los españoles que lo confiesan en la última Encuesta Nacional de Salud. La cifra de deprimidos en España, considerando los que la ocultan y los que ignoran padecerla, puede acercarse al 10%, de acuerdo con especialistas.

"El hecho de que la depresión como trastorno sea muy común, y que por eso la llamen la gripe de los trastornos mentales, no le quita gravedad. Suele afectar a todos los aspectos de la vida de una persona, y conlleva cambios en su forma de sentir, de ver la vida, de comportarse. Incluso puede causar enfermedades y cambios físicos importantes: problemas de sueño, de alimentación, fatiga", explica María Paz García Vera, directora de psicología clínica y de la salud de la Universidad Complutense.

Tristeza, pérdida de interés y apatía. Éstas son las tres

características fundamentales que definen la depresión. "Constantemente te sientes desgraciado, desanimado, con ganas de llorar; sientes que la vida no merece la pena, pierdes el interés por todo y la capacidad de disfrutar. Te vuelves pasivo, apático. Dejas de salir y, muchas veces, de ir a trabajar. Reduces la actividad sexual, el deseo, y hasta tus movimientos se ralentizan. Pierdes la energía", describe García Vera.

Cuando acudió al médico presionado por su pareja, Miguel no sabía que padecía una depresión. La apatía se había apoderado de él de tal manera que le hizo olvidar que no siempre había sido tan pasivo en relación a su propia vida. "Pensaba que yo era así", cuenta. Como él, el 32% de los pacientes que acuden a las consultas de atención primaria presenta síntomas de ansiedad o depresión: "Esto no quiere decir que necesite tratamiento para superarlo ni que el cuadro vaya a durar mucho. La mayor parte de los cuadros depresivos son tratados en la misma atención primaria", matiza el psiquiatra Alberto Fernández Liria, coordinador de salud mental de Alcalá de Henares y Torrejón de Ardoz.

Los motivos que llevan a un individuo a conformarse con un estado de ánimo bajo mínimos y a rechazar la idea de buscar ayuda profesional son muy variados. El temor a ser marcado por los demás, sin embargo, suele ser una constante en los testimonios de personas con depresión. "Existe el miedo a ser calificado como enfermo mental. Alguien que está sufriendo no tiene por qué ser un enfermo mental", aclara Araceli Fuentes, presidenta de la Escuela Lacaniana de Psicoanálisis. Y aunque decidan recurrir a un especialista, muchas veces vencidos por la ahogante cronificación de la depresión, estos pacientes siguen temiendo la discriminación y el estereotipo. Procuran cuidadosamente ocultar que frecuentan consultas de psiquiatras o psicoterapeutas.

Una situación que Javier (también nombre ficticio) ha vivido en su propia piel. "Es un tabú. Mucha gente suele ridiculizarte. Dicen que no tienen tiempo para estar deprimidos; que los deprimidos, en realidad, son unos vagos y unos cobardes". Hace dos veranos, con 30 años, Javier tocó fondo tras romper con su novia. "No podría haber estado más perdido de lo que estuve". Trabajaba en una productora de televisión y un día decidió quedarse por la noche en la oficina. Solo. "Me dio una

llorera tan fuerte que me sentí ahogado. Me caí al suelo desmayado". En noviembre, tras perder 12 kilos en cuatro meses, recurrió a un psiquiatra animado por sus amigos más íntimos. Su diagnóstico fue distimia (depresión crónica), y el psiquiatra le dijo que su caso era endógeno (las causas no se deben a factores externos). "Siempre tuve un carácter muy melancólico. En la época del instituto podría estar durante horas sentado en un sillón, abstraído".

Las calificaciones de la depresión varían, y mucho, entre los especialistas. Dependen de la intensidad, de la duración y del motivo que ha llevado al paciente a padecer este mal. "Para entendernos: los psiquiatras ponemos apellidos a un montón de cuadros clínicos que lo que tienen en común es el ánimo triste. Hablamos de episodios depresivos, de depresiones recurrentes, de distimia. Son muchos tipos. La depresión es un síndrome que puede formar parte de un montón de trastornos", explica Fernández Liria.

Javier, cuenta él, no conseguía dormir más de cuatro horas, y a veces pasaba noches enteras sin pegar ojo. "Era una situación muy intensa y paralizante a la vez. Entré en una marea de pensamientos negativos, y tenía miedo a todo, a perder el trabajo, a perder mi pareja". Acabó rompiendo con su novia, y en su trabajo no le renovaron el contrato. "En las personas depresivas, los pensamientos son pesimistas al máximo. Se culpabilizan de todos los errores que puedan haber cometido. Se sienten inútiles. El mundo les parece un lugar que no tiene sentido, hostil. Ven negativo lo que a uno le ocurre, ven negativo el futuro, no son capaces de ver la posibilidad de que eso cambie de alguna manera", explica García Vera. "Otro pensamiento común es el del suicidio. Pensar que los demás estarían mejor si se muriera. Se sienten como un estorbo", añade la psicóloga.

Cada año, cerca de un millón de personas se quitan la vida, y entre 10 y 20 millones lo intentan. Cerca de un 60% de estos suicidios tienen como causa los trastornos depresivos. Aunque el comportamiento suicida tiende a aumentar con la edad, la OMS registra un alarmante crecimiento entre jóvenes de 15 a 25 años. "Los niños y adolescentes con depresión no suelen presentar el ánimo triste. Los síntomas son irritabilidad, problemas

de conducta o dificultad para relacionarse", alerta García Vera.

En un estudio de 1998, la depresión era la quinta causa de muerte, pero la previsión de la OMS para 2020 es de que pase a ser la segunda, por detrás tan sólo de la cardiopatía isquémica. Los números, aterradores, y el nada halagüeño panorama de la salud pública en 185 países han llevado a la OMS a pintar ese futuro negro. Las estadísticas revelan que el 41% de los países carece de políticas de salud mental, el 25% no tiene una legislación al respecto, más del 25% no dispone de fármacos psicotrópicos básicos en los centros de atención primaria y el 40% no tiene servicios para el tratamiento de trastornos mentales en la atención primaria. En la mitad de los países del mundo sólo hay un psiquiatra, o menos de uno, por cada 100.000 habitantes. En este apartado, España no está tan mal servida: tiene entre uno y cinco especialistas para cada 100.000 habitantes.

Pero, aparte de un sistema de salud mental aceptable, algo que facilitaría mucho la vida de los que sufren depresión sería romper con el tabú. Este detalle ahorraría grandes dosis de esfuerzo a aquellos a quienes les cuesta horrores tomar decisiones bastante más sencillas que buscar auxilio profesional. Pedir ayuda, sin embargo, es el primer paso para superar el problema, pero, dice la OMS, sólo el 35% lo hace. De entre quienes recurren a un especialista, un 60% logra recuperarse, y cerca del 40% restante abandona el tratamiento antes de tiempo. "La tasa de pacientes que superan la depresión con antidepresivos o con psicoterapia es exactamente la misma. Si damos los dos tratamientos combinados, los resultados son mejores que con cualquiera de los dos por separado", asegura Fernández Liria. En 2003, según el Ministerio de Sanidad, los médicos de la Seguridad Social recetaron en España más de 20 millones (20.238.858) de envases de fármacos antidepresivos. Lo que, traducido en metálico, equivale a más de 620 millones de euros (620.260.834).

"Todos nacemos con una caja de cerillas en nuestro interior. La combustión que se realiza al encenderse cada una de ellas es lo que nutre de energía al alma. Si no hay detonador, la cajita se humedece y ya no podemos encender las cerillas. Hay muchas maneras de ir secándola poco a poco, para que las cerillas vuelvan a

encenderse". Con esta frase, en la cinta mexicana Como agua para chocolate, el doctor John intenta animar a su paciente, Tita, para que busque en su interior una salida para la depresión en la que está sumida. Las maneras de vencerla pueden ser múltiples, pero ninguna funcionará si no existe un verdadero deseo por parte del deprimido de superar lo que algunos nombran poéticamente como eclipse del alma. "Para pedir ayuda hay que sentir que lo que le pasa a uno le sobrepasa", afirma Araceli Fuentes. Se trata de afrontar la depresión, sacar energía de donde no la hay y hacer justo todo lo contrario de lo que nos mande el cuerpo. Parece sencillo visto desde fuera, pero no lo es.

Sumergida a los 56 años en una profunda depresión - cuya existencia se negaba a sí misma y a los psiquiatras, a quienes acudía exclusivamente para que le recetaran pastillas-, la actriz María Luisa Merlo consiguió cambiar su mentalidad, asumió su depresión, y hoy afirma orgullosa, a sus 63 años, que la ha superado. "Sólo pude atravesar la depresión cuando la acepté, me dejé de victimismos. Hoy sé que soy la única responsable de lo que me pasa". La poca energía que le sobraba a Merlo afloraba cuando tenía que ir a trabajar. Sólo entonces conseguía levantarse de la cama tras cinco o seis días sin moverse siquiera para comer. "Quería estar todo el día dormida hasta la hora del milagro, que era el momento de salir a escena".

Pero si para algunos el trabajo funciona como una especie de chispa que ayuda a seguir adelante, para muchos se convierte en una obligación casi imposible de realizar. Los números desvelan, una vez más, la magnitud del problema. Según el sindicato Comisiones Obreras, las alteraciones psíquicas y neurológicas (entre las cuales predomina la depresión) son la segunda causa de absentismo (el 17%), después de la gripe. Estudios del departamento de salud laboral de CC OO señalan que "uno de cada diez trabajadores sufre una depresión clínica lo bastante grave como para exigir una baja laboral". Esta central sindical calcula en 50 millones el número de trabajadores deprimidos en la Unión Europea, lo que supone un coste anual de más de 22.000 millones de euros.

"Quien está deprimido de verdad no tiene fuerzas para trabajar". Con esta rotunda afirmación, una señora del

grupo semanal de autoayuda Alianza para la Depresión interrumpe el testimonio de otro participante, que relata su experiencia tras haber "salido del pozo". El moderador es Jaime Smith, un jubilado que hace nueve años la fundó animado por su esposa, profundamente afectada en aquel entonces por el que Smith denomina "el dolor del alma", título de un libro escrito por él. "Hace falta una tercera vía, que son los grupos de autoayuda, porque el 40% de los pacientes deja el tratamiento. Por otro lado, ellos se quejan de que los médicos de la Seguridad Social no les dedican tiempo suficiente, y por ello tienen muchas dudas que aclarar. Nuestra labor es complementaria".

Smith calcula que unas 7.000 personas pasaron por las reuniones de la Alianza para la Depresión que él dirige en una sala cedida por la clínica Nuestra Señora de la Paz, en Madrid. "No creo en las estadísticas que dicen que hay dos veces más mujeres que hombres padeciendo depresión. Hay causas físicas, como la menopausia, que pueden hacer a la mujer más vulnerable. Lo que nos pasa a los hombres, sin embargo, es que no admitimos que sufrimos porque creemos que es una debilidad. Buscamos otras alternativas, como el alcohol, para huir de la depresión y acabamos cayendo aún más en ella".

Hay tratamientos comprobadamente eficaces para la cura de la depresión, asegura García Vera: los antidepresivos y algunas terapias psicológicas. "Pero si personalmente a alguien le funciona lo que sea, ¿qué puedo decir? Si para sentirte mejor te dicen que te des tres vueltas al campus, subas a la montaña, plantes una flor, y tú te sientes mejor No vamos a poder responder muy bien por qué ha ocurrido, pero está claro que, si a ti te ha servido, perfecto".

"Yo utilicé la técnica del espejo", cuenta el británico Paul Bristow, que perdió a su hijo en 1986 de una manera trágica. Poco después invirtió todos sus ahorros en un negocio que fracasó. "Miras en el espejo. Hay un ojo amigable y otro no tanto, que refleja tu subconsciente, que hace lo que quiere. Tienes que controlarlo, mandarle hacer lo que tú quieres que haga. Yo hablaba con el espejo. Poco a poco me he hecho fuerte. Puede parecer una tontería, pero me funcionó", cuenta. Hace tres años, su mujer se murió de repente. Se puso enferma y falleció

en dos semanas. "Sufrió, claro, pero no me afectó como antes. Superar la depresión me hizo muy fuerte. Hoy confío en mí. He aprendido que la vida no es un chollo. Existen problemas y hay que luchar para solucionarlos, pero la depresión sé que no me pillaré nunca más".

Paul Bristow (64 años). consultor financiero.

"Si no hubiera sufrido una depresión, no sería tan fuerte como soy hoy"

"Vinimos mi mujer, mis tres hijos y yo a España en 1983. Tres años más tarde, uno de mis hijos se murió en un accidente. Enseguida abrimos una empresa de cosméticos, metí allí todos mis ahorros, pero fracasó. Tenía un problema de confianza en mí mismo desde muy joven: mi padre me trataba muy mal, me insultaba; decía que yo era un estúpido, que no llegaría a ninguna parte. Como tenía muy baja autoestima, la depresión tomó cuenta de mí en ese momento de desesperación y tristeza. Estaba constantemente en la cama, dormido. No quería levantarme. Me sentía fatal. Todo era negativo. Estaba metido en deudas, y cada vez que sonaba el teléfono me tapaba la cabeza con la sábana. No quería afrontar mis problemas. No tenía ganas de nada. Pensaba que era mi final y que no tendría nada más que hacer en mi vida. La idea del suicidio me rondaba la cabeza. Intentaba acordarme de mis éxitos anteriores, pero ni eso me daba ánimos. Parecía un zombi. Mi mujer no tenía depresión y tampoco entendía mi estado. Me decía: 'No seas tonto, eso no es nada'. Decidí buscar trabajo en el mundo de los negocios, porque ya tenía experiencia en ello. En la entrevista de trabajo, el jefe, después de haber hablado conmigo, me dijo: 'Tu tienes depresión. Yo he pasado por eso también, y te voy a contratar porque sé que puedes superarlo. Eres capaz'. Eso me dio ánimo para tirar adelante, y he aprendido que sólo se sale de una depresión si se quiere salir. Doy las gracias a la depresión que sufrí, porque, si no hubiera pasado por ella, no sería tan fuerte como soy hoy". L

María Luisa Merlo (63 años). Actriz.

"Mi éxito: haber triunfado sobre mí misma"

"Durante la depresión era completamente antisocial; me

costaba no sólo levantarme de la cama, sino hablar, comunicarme, relacionarme. Lo que tenía era miedo y vergüenza. Miedo a la depresión y vergüenza de mostrarla. La muerte de mi padre, en 1984, fue el desencadenante de un inconformismo total conmigo, por no saber distinguir muy bien quién era yo de verdad y quién era aquella que se mostraba en público. Estoy en los periódicos y en las revistas desde que tengo 17 meses. Vivía una dicotomía que me hacía explotar el cerebro: se mostraba una señorita perfecta de los años sesenta, casada, con cuatro hijos, matrimonio feliz. Era el símbolo de la felicidad. Mientras tanto, yo no estaba conforme con nada de lo que pasaba en mi vida y en mi país, no me gustaba lo que hacía como actriz, mi vida personal no me gustaba tampoco. Pasé a tomar pastillas, drogas recreativas y todo lo que yo pensaba que me podría ayudar a salir de la depresión. Tenía que llegar a este pozo para poder haber triunfado sobre mí misma. Todo fue yendo poquito a poco. Ahora hace cinco años de mi resurgir total. La meditación -me refiero a la espiritualidad, que no tiene nada que ver con religión- y el ejercicio físico me ayudaron mucho. Tengo la suerte de ser muy curiosa y muy vital, y volví a interesarme mucho más por todo y a descubrir cosas nuevas, como la pintura. Mi mayor éxito ha sido haber triunfado sobre mí misma, sobre María Luisa Merlo, que era un ser muy conflictivo y muy complicado. Yo estaría mintiendo si dijera que ya no padeceré de depresión. La cosa es que le dedico tanta energía como a un dolor de cabeza. La depresión me aparece puntualmente, yo le abro la puerta y le digo: 'Hola, guapa, aquí estás. ¿Crees que me vas a poder? Pues, no. Voy a poderte yo a ti'.

Javier Cámara (30 años). Pintor.

"Me he reinventado a mí mismo"

"Me sentía muy extraño, muy raro. No sabía lo que me pasaba. Sentía mucha soledad, pese a que hubiera mucha gente a mi alrededor. Era una mezcla de soledad y confusión. Estaba en un agujero y pensaba que no conseguiría salir. Mis pensamientos eran muy negativos, y no me daban tregua. Todo era oscuro. Fui al médico y él me dio la baja. Me diagnosticó un cuadro depresivo con crisis de ansiedad. Estuve sin ir a la tienda de discos donde trabajaba durante seis meses. No podía creerme que tenía depresión. Me sonaba como a reportaje de revista.

Pensaba que la depresión era cosa de personas que tenían mucho tiempo libre, de gente con la vida solucionada. Pensaba también que la depresión era un estado de ánimo que iba y venía, pero no: estuve tres meses sin reaccionar, en los que adelgacé cinco kilos. Me abandoné. No tenía fuerza vital ni para pintar, ni para salir a la calle, ni para trabajar en la tienda; tampoco para estar con mis amigos. No he llegado a tomar pastillas. Empecé a ir a un psicólogo y, a la vez, a un homeópata bioenergético. Son tratamientos que profundizan en la raíz del problema. Hace que te enfrentes a ti mismo y seas consciente de todo lo que te pasa. Fui equilibrándome poco a poco. Hoy me conozco más y tengo más experiencia vital. Me siento más desarrollado emocionalmente y veo que soy más fuerte de lo que pensaba que era. Me he reinventado a mí mismo".

*