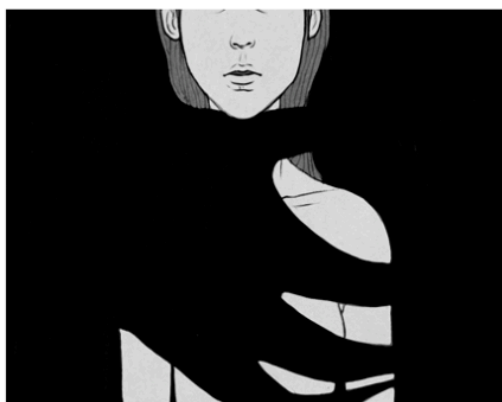
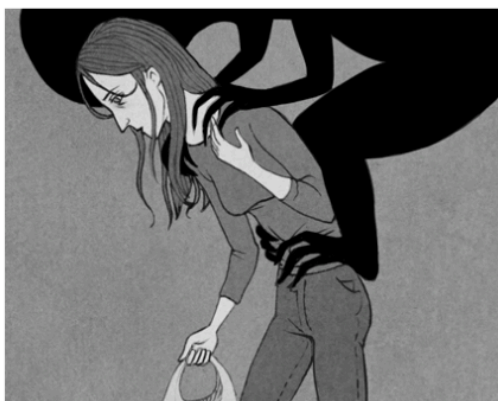
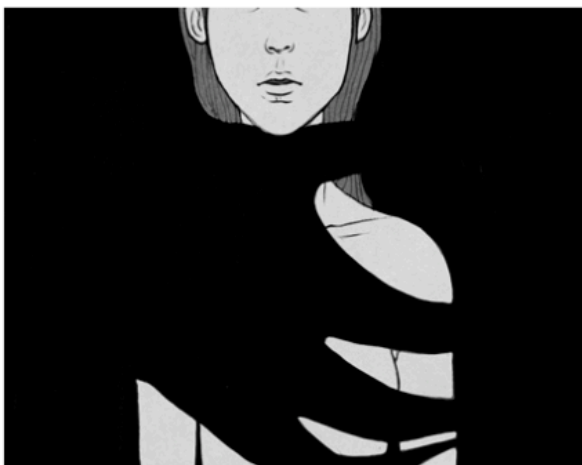


8 mitos sobre la depresión

El Ciudadano · 22 de septiembre de 2015





Muchas veces asociamos a la depresión con la tristeza, y es cierto, los primeros síntomas de ésta se pueden presentar así. Sin embargo, la depresión no es un estado de ánimo sino una enfermedad. La depresión clínica es un trastorno del estado de ánimo en el que los sentimientos como tristeza, ira o frustración intervienen en la realización de actividades diarias, pueden ser unas semanas o más. En América Latina y el Caribe, el 5% de la población la padece y de ese 5% sólo el 60% recibe tratamiento.

La mayoría de nosotros conocemos a alguna persona que sufre de este trastorno. Y cada persona la manifiesta de diferente manera, con síntomas distintos, como intensa tristeza, desesperanza, insomnio y hasta dolor físico. Esta enfermedad es una de las más estereotipadas y aunque médicos han tratado de educar a la gente sobre esta enfermedad, aún continúan los estigmas alrededor de ella.

Algunas personas que sufren la enfermedad escuchan verdades a medias o falsas concepciones sobre su malestar, lo que, en muchas ocasiones, los hace sentir incluso peor, así que para desmitificar aquellos estereotipos o clichés frente a la enfermedad, te decimos los ocho estereotipos más comunes sobre la enfermedad y lo que sucede en realidad.

La depresión es una elección de vida

La verdad es que la depresión es causada por una combinación compleja de factores, tanto biológicos, químicos, del ambiente o factores genéticos. Así, la depresión no es una elección, es una enfermedad legítima que nadie elige tener.

Si alguien parece feliz, no está deprimido

En ocasiones, personas que sufren depresión no tienen los mismos síntomas que el común denominador. Existe la “depresión sonriente”, aquella en que, según los psicólogos, el paciente parece feliz y saludable ante sus amigos, familia y compañeros de trabajo; sin embargo, debido a todos los estigmas que existen frente a esta enfermedad, ellos ponen un esfuerzo extra en lucir normales y felices, aunque no lo estén. Alguien puede lucir completamente bien y al mismo tiempo estar abatido.

Las personas no tendrían por qué sentirse deprimidas si su vida va bien

El desbalance químico que existe en el cerebro puede afectar a cualquiera. Una gran familia, la carrera perfecta o una vida con estabilidad, pueden no ser suficientes para hacer a una persona inmune a la depresión.

La depresión se arregla inmediatamente con medicamento

No hay una manera rápida para curar la depresión. Las medicinas pueden ayudar pero sólo una píldora no resolverá el problema. En la mayoría de los casos, se requiere una combinación de medicamentos y

psicoterapia para solucionar y tratar la depresión. Normalmente le toma seis semanas al paciente para sentir los efectos de un antidepresivo y ser capaces de decir si verdaderamente está funcionando. De esta manera, muchas personas deben tratar con distintos medicamentos antes de encontrar el que marque una diferencia en sus vidas.

La depresión y la [tristeza](#) son lo mismo

Todos hemos sentido tristeza en alguna etapa de nuestras vidas, es una emoción natural que puede ocurrir por miles de razones. La tristeza sí es un distintivo de la depresión, pero las personas pueden sentir tristeza en cualquier momento y después pueden recuperarse sin terapia o medicamentos. Además, en muchas ocasiones aquellos que están deprimidos ni siquiera saben por qué lo están; la enfermedad, en muchas ocasiones puede hacer que todo parezca desolado sin saber el motivo. La depresión y la tristeza no son sinónimos y cuando se usan como tal, se minimiza el sufrimiento que los que tienen la enfermedad experimentan.

La depresión no es algo tan serio

En realidad es una enfermedad bastante seria que no debe ser ignorada o que el paciente espere que se vaya por sí sola. No tratar la enfermedad es la principal causa de los suicidios, y, aunque no termine como tal, sus efectos pueden ser devastadores, como vivir sin esperanzas todos los días, problemas en la escuela y el trabajo o causar angustia a las personas cercanas. El 80% de los pacientes tratados, han dicho sentir una mejora en sus vidas.

Si tus padres la tuvieron, también la tendrás

Aunque la predisposición genética puede incrementar el riesgo a sufrir depresión, ese riesgo es relativamente pequeño, sólo el 10 ó 15% de las personas la heredan. Los estudios más recientes han cuestionado la afirmación de los estudios más viejos. Aquellos que tienen antecedentes familiares se preocupan más y están atentos a los síntomas, pero en realidad, todos deberíamos estar atentos.

Necesitarás medicamentos por el resto de tu vida

El tratamiento contra la [depresión](#) es distinto en cada persona, como ya lo mencionamos, algunos utilizan medicamento por un periodo corto, otros lo necesitan como un régimen constante en sus vidas y otros deciden enfrentar la enfermedad sin medicamento. Muchas formas de psicoterapia pueden ofrecer un tratamiento efectivo, un 40% presentó mejoras con ella, incluso más que con medicación.

Referencia: [Bustle](#)

escrito por [Julieta Sanguino](#) en **Cultura Colectiva**

Fuente: El Ciudadano