



Depresión por año nuevo (Traducción desde Aidsmeds.com)

January 3, 2008 By [Juan Carlos](#)

Esta es una traducción a un artículo que Aidsmeds.com acaba de publicar en este mes sobre la depresión. La versión original está en inglés y la pueden ver [aquí](#). Pensé que sería interesante para algunos... al menos para mi lo fue.

Nuevo Año, Nueva Visión

Enero 2, 2008

Por David Evans

Como una sabana de pura blanca nieve siguiendo una tormenta, el nuevo año puede brillar con la oportunidad de un nuevo comienzo. Después de analizar lo bueno, lo malo y lo feo acerca del año pasado, el nuevo año nos permite planear vivir de manera diferente. Aún así, a pesar de nuestras buenas intenciones, las resoluciones/metast de año nuevo pueden tener un lado oscuro--así como a veces aún las personas más felices pueden estresarse y desconarzonarse debido a que los objetivos que impusieron para sí mismos probaron rápidamente ser inalcanzables. Y, para aquellos que experimentan depresión clínica además del usual estrés por esta temporada, el solo pensar en establecer objetivos optimistas para el nuevo año puede parecer ilusorio. Para aquellos con profunda tristeza, un tiemo que debería ser acerca de un nuevo comienzo y una nueva esperanza puede convertirse en uno de los días más oscuros del año.

Richard Prendes, un experto en viajes corporativos de 36 años de San José quién ha sido Hiv+ desde 1997, dice que tratar de establecer metas para el año nuevo cuando él ha estado deprimido fue "difícil, si no imposible. Yo intentaba establecer objetivos, pero la verdad es que cuando la depresión estaba presente, [la] motivación se había ido"

Tu reacción a la presión social de limpiar tus actos y establecer nuevas metas en este Enero puede ser un muy buen barómetro para saber donde estas en la escala que va desde un estrés normal por las fiestas hasta depresión mayor--una condición que afecta al 37 por cierto de personas que viven con Hiv. Expertos dicen que la falta de motivación es uno de los signos de advertencia comunes en casos de depresión. Si aún el pensar acerca de establecer nuevos objetivos te hace querer esconderte dentro de un balón en un cuarto oscuro, es una buena idea buscar ayuda profesional. Pero ¿cómo saber la diferencia entre las insidiosos tentáculos de la depresión mayor y los efectos de la resaca post-feriado?

Mientras que es normal tener una reacción emocional a las fiestas y las cada vez menores horas de luz cada Diciembre, expertos dicen que si te sigues sintiendo fatigado/triste la mayor parte del día, cada día, por un periodo mayor a varias semanas, esto podría ser un signo de un problema mucho más serio. Esto es especialmente significativo para personas con Hiv, quienes tienen un ratio de depresión dos veces más alto que el resto del público general.

Afortunadamente, la depresión es altamente tratable. Hay una gran variedad de metodos que van desde la terapia hablada hasta la medicación que han probado ser exitosos, aún en personas con Hiv. El problema no es si los tratamientos funcionan, sino si las personas persistirán hasta alcanzar una cura para la tristeza. Expertos dicen que solo la mitad de todas las personas que sufren depresión buscan y reciben la ayuda medica que ellos necesitan.

Lisa Razzano, PhD, y profesora asociada de psiquiatría en la Universidad de Illinois en Chicago, entiende la renuencia de algunas personas a admitir que ellos están teniendo problemas de depresión y a buscar ayuda. Ella dice, “El estigma alrededor de las enfermedades mentales es tan fuerte como el estigma alrededor del Hiv”.

Luchar contra ese estigma es uno de los objetivos para el nuevo año que las personas que están experimentando depresión deberían tratar de mantener. El primer paso es admitir a ti mismo que los problemas con los que has estado luchando por semanas no se van a ir solos. Si eso parece difícil, recuerda que no estás solo. Hay miles de otros quienes se han sentido igual--y ellos lo han superado. Con la consciencia y la determinación de tu parte, podrás encontrar el coraje para pedir la ayuda que necesitas. Cuando lo hagas, el 2008 podría convertirse en uno de los mejores años de tu vida.

Guisado de Feriado

En los meses que conducen hasta Enero, una combinación de ingredientes estresantes puede alcanzar su punto de ebullición, resultando en un guisado de desagradables sentimientos. Nadia Damm, PsyD, una psicóloga clínica del Centro de Recursos contra el SIDA de Wisconsin, en Milwaukee, dice, “Debido a que [los feriados] son un tiempo de regocijo con la familia y los amigos, yo pienso que las personas [que viven con Hiv] tienen una mayor consciencia de su aislamiento social. Hay un incremento en el estrés, fatiga, preocupaciones financieras.... muy comunmente momentos de conflicto con la familia y amigos son traídos a colación, ya que [tú] estás pasando más tiempo con ellos. También pueden haber expectativas no realistas durante los feriados, acerca de como deberían ser ellos, eso puede llevar a más depresión”.

Joel Kaylor, quien a los 63 años ha estado viviendo con Hiv desde al menos 1989, es dolorosamente familiar con la melancolía que las fiestas pueden inspirar. Él dice, “Cuando decoramos nuestro árbol de navidad siempre ponemos adornos que en primera instancia nos fueron dados por nuestros amigos que ya murieron por el Sida. Yo nunca solía llorar mientras decoraba el árbol de navidad. Ahora la Navidad es uno de los días más tristes del año”

Enfrentarse a este tipo de estrés y perdida es suficiente para afectar al menos un poco aún a la persona más optimista. Así que ¿Cómo puede una persona saber si el malestar que están sintiendo es relacionado a las fiestas que acaban de pasar o si es algo más serio?. Ahí es cuando los expertos nos dan una mano.

Diagnosticar la depresión

Hay una lista formal de síntomas que los psiquiatras y psicólogos usan para diagnosticar la depresión. Algunos de los síntomas incluídos en esa lista son cambios en los patrones de sueño y patrones de comidas, y sentimientos persistentes de culpa, desesperanza e imposibilidad de recibir ayuda. (Para una

completa lista de los síntomas y tratamientos para la depresión ver las lecciones de Aidsmeds sobre HIV y Depresión)

Cuando se evalúa a una persona con síntomas depresivos, la mayoría de los expertos tratan de distinguir entre el estrés de ciertos eventos en su vida--como testear positivo para HIV o enfrentarse al estrés de un feriado-- y la depresión clínica. Diferente al comúnmente usado termino “depresión”, algunos expertos diferencian entre las reacciones emocionales a situaciones estresantes en la vida (las que ellos llaman “desmoralizadores”) y un desorden más serio de depresión clínica. Damm y Razzano ambos dicen que una clave para distinguir entre estos dos es la intensidad y la duración de los síntomas y motivan a cualquier que sufra síntomas de depresión a decirselo al profesional(es) de salud que les atiende.

En un artículo publicado en un suplemento de Diciembre sobre Enfermedades Infecciosas Clínicas, Glenn Treisman y Andrew Angelino, del departamento psiquiatrico de la Universidad Johns Hopkins University en Baltimore, escribieron que hay dos síntomas primarios que están muchas veces ausentes en la desmoralización pero comunmente presentes en la depresión clínica. Estos son la perdida de placer o retribución provenientes de actividades que esa persona disfrutaría en otra situación, y despertarse consistentemente mucho más temprano en la mañana de lo deseado.

Cuando se le pidió que describiera como se siente la depresión clínica, Paul, un chef que testeó positivo en 1985 y se mudó a Melbourne, Australia, no hace mucho (él pidió que su apellido no fuera usado), dice, “La gozosa luz de la vida parece desaparecer y parece como si estuviera viviendo en una densa neblina.”

Otra característica que comunmente describe ambas, la depresión y la vida de una persona después de haber sido diagnosticada con Hiv es el aislamiento de la familia y amigos a quienes típicamente hubieran acudido para pedir ayuda. Después de testear positivo en 1997, Prendes paró todas las actividades que habían anteriormente dado a su vida sentido y propósito. Él dice. “Yo básicamente iba a trabajar, volvía a casa--y esa era mi vida. Por dentro estaba completamente muerto, pero no me di cuenta porque estaba llorando y sintiendome mal por mi mismo”.

Buscar Ayuda

Razzano y Damm altamente recomiendan buscar ayuda primero de su medico tratante. Esto es especialmente importante para personas viviendo con HIV, ya que hay algunas condiciones, como los bajos niveles de testosterona, que pueden parecerse a algunos de los sintomas de la depresión, especialmente la fatiga y un decrecimiento del líbido. Chequear los niveles de testosterona puede descartar estos factores.

Tratamiento para las formas más serias de depresión normalmente envuelve algún tipo de terapia de hablada con un especialista-- tal como un psicoterapeuta o un psiquiatra-- o medicación. En una completa revisión de estudios sobre depresión en HIV publicado en Agosto/Septiembre en la revista Medicina HIV, Bunmi Olatunji, PhD, y sus colegas encontraron que el tratamiento con dos tipos de terapia, ambas psicoterapia interpersonal y terapia cognositiva del comportamiento, fueron altamente efectivas en reducir los sintomas de depresión en personas con HIV. Ellos también encontraron estudios que muestran que hasta el 75 por ciento de las personas que toman las drogas antidepresivas fluoxetine (Prozac) o imipramine han tenido reducciones en sus sintomas depresivos. Varios estudios en la población general han encontrado que la combinación de terapia hablada y antidepresivos es la que mejor funciona.

Desafortunadamente, muchas personas se sienten renuentes a buscar ayuda profesional. “Cuando tu

dices. 'Te voy a referir a un doctor ortopédico por tu rodilla', todos dicen, 'Fantástico! ellos son expertos en problemas de rodillas", dice Razzano, "pero cuando dices, 'Te voy a referir a un psiquiatra, porque ellos son expertos en tu cerebro y emociones', la gente dice, 'Yo no necesito ver a un psiquiatra!'".

Y si sentirse triste todo el tiempo no es lo suficientemente malo para hacer que busques ayuda, hay algunas razones prácticas para buscar tratamiento. En Diciembre 2007 en la edición online del Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes, Michael Horberg, MD, del Kaiser Permanente en Oakland, CA, encontró que de 3.359 personas cuyos records fueron examinados, 42 por ciento tenía un diagnóstico de depresión, y que esos que estaban deprimidos fueron significativamente menos efectivos al momento de adherirse a las medicinas para el HIV que las personas que no estaban deprimidas. Pero cuando el equipo de Horberg examinó al grupo de pacientes deprimidos quienes fueron prescritos y tomaron un inhibidor de re-uptake de serotonina (SSRI) antidepresivo apropiadamente, ellos tenían aún mejor adherencia a sus medicinas para el HIV que las personas que no estaban deprimidas, y un CD4 más alto que las personas que estaban deprimidas pero no tomaban ningún antidepresivo. En pocas palabras, la depresión no tratada puede tener un impacto negativo directo en toda tu salud.

A pesar que buscar ayuda de un especialista es un deber para cualquiera que este seriamente deprimido, no es la única salida. Prendes siente que la medicina antidepresiva que ha recibido le ha ayudado, pero también apunta al hecho de que decidió re-involucrarse socialmente con el tipo de actividades que solían hacerle sentir bien. No solo que recientemente reveló su estado de HIV positivo a sus compañeros de trabajo en el Día Mundial del Sida, sino que él también es voluntario y expositor para una organización local de ayuda para el Sida (ASO) y se unió al grupo de Pedaleros Positivos para entrenar para la carrera contra el Sida en California.

Fortaleza en números

Que tantas personas que están deprimidas no se den cuenta es como tantas otras personas han experimentado exactamente lo que ellos están pasando. Razzano dice, "Depresión ha sido anotada por la Organización Mundial de la Salud como el factor número uno para desabilitar personas a nivel mundial"

Y cuando se refiere al Hiv, los porcentajes de depresión que han sido encontrados han sido al menos dos veces más altos que en la población general. Por ende, las probabilidades de encontrar otra persona con HIV quien haya sufrido y posiblemente haya conquistado a la depresión son muy altos. El primer paso para salir del aislamiento es admitir a ti mismo que tienes un problema; el segundo paso es decirle a otra persona con el conocimiento y la experiencia que te ayude.

Resolviendo remedirar el aislamiento social es un paso que la mayor parte de las personas pueden dar-- y es una de las mejores cosas que una persona con depresión puede hacer, dicen Razzano and Damm.

Razzano no conforme con las formas tradicionales de las metas de año nuevo; ella dice que las clásicas metas de dejar de fumar, comer sano y perder peso "están destinadas a fallar", especialmente para personas luchando con la depresión.

En lugar de eso, ella recomienda metas que no puedan ser evaluadas "en libras", como hacer más activismo contra el Sida o algún tipo de actividad de voluntariado. Ella recomienda "participar en marchas, o ayudar a una campaña de correos, o algo como eso en el lugar donde recibes tu atención y servicios, o ser un mentor o apoyo para alguien que ha sido recientemente diagnosticado"

Damm concuerda, diciendo que en su agencia ellos motivan altamente a la gente para que se involucre en actividades voluntarias, porque, “devolver favores puede incrementar el auto estima, porque estás ayudando a otras personas, lo cual te puede ayudar a sentirte mejor acerca de ti mismo. Además, puede ayudarte a salir de ti”.

Paul, quien vive en Australia y usa el internet para mantenerse en contacto con amigos y familiares en los Estados Unidos, también promueve los beneficios de conectarse con otros. “Yo mantengo las voces de otros HIV+ conmigo como una inspiración”, dice él.

Kaylor llegó a la desesperación cuando su pareja estaba muriendo y su depresión se hizo muy profunda. Gracias al consejo de un vecino, se unió a un grupo de ayuda en su Asociación local. Él llama ese grupo “la experiencia más profunda de mi vida”. Él aprendió un número de lecciones claves en ese grupo y entre otras cosas importantes él dice que fueron “cuidarse a uno mismo, pedir ayuda cuando la necesitas, y unirte a un grupo de amigos”.

Para aquellos que no tienen un grupo de ayuda local, el internet puede ser otra forma de conectarse y recibir ayuda de tus compañeros. Kaylor, Prendes y Angeloni todos han usado los Foros de AIDSmads.com para conectarse con otros.

Prendes, se siente como “prueba viva” de como las cosas pueden mejorar después de enfrentar la depresión, dice, “No pierdas el tiempo pensando que no hay esperanza. Yo perdí 10 años de mi vida pensando que sin importar lo que hiciera nunca me sentiría igual a como era antes de testear positivo, pero estaba equivocado.... hay mucho por vivir y hay muchas cosas [maravillosas] que puedas hacer”.

Tomado de Aidsmeds.com (Disculpen las faltas ortográficas y errores en traducción si los hay... pero es que estaba un poco cansado).