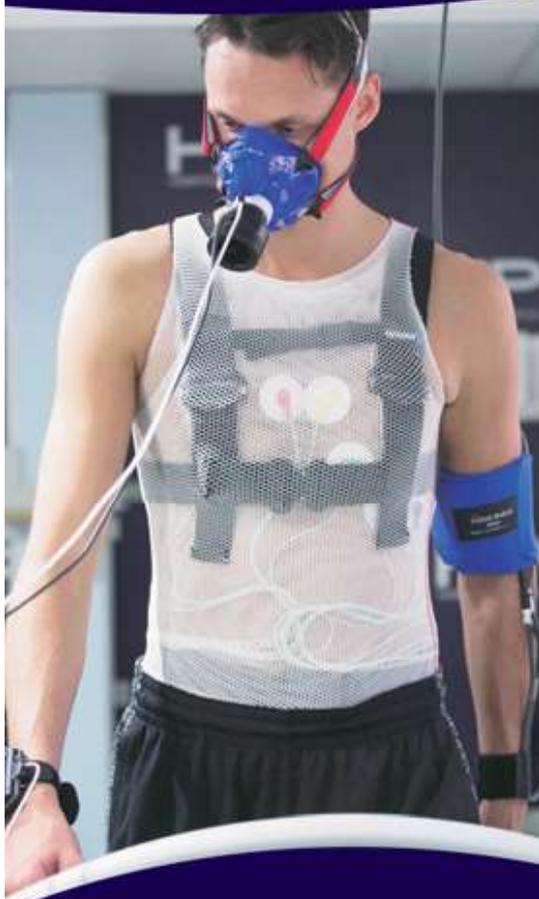


MEDICINA DEPORTIVA



HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

**SERVICIO MÉDICO
OFICIAL**

**CLUB BALONCESTO
GRAN CANARIA**

HPShospital.es.com

La consulta de Alma Herrero

Especialista en Psicología de
Hospital Perpetuo Socorro

La depresión es una de las afecciones mentales más graves existentes dado el enorme sufrimiento que provoca a quien lo padece y a su entorno. La psicóloga Alma Herrero explica que hay tratamientos de gran efectividad, especialmente cuando antes se inicien, tanto para la recuperación como para evitar recaídas.

«Ante la depresión hay que buscar ayuda profesional»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Qué es la depresión?

— Se trata de un trastorno del estado de ánimo y una de las afecciones mentales más graves existentes dado el enorme sufrimiento que provoca a quien lo padece y su entorno. Aunque habitualmente se infravalora o tilda de depresión cualquier estado de tristeza lo cierto es que para hablar de esta patología deben existir una serie de síntomas. Si esta sintomatología se produce durante la mayor parte del día durante más de dos semanas y suponen un cambio significativo respecto al comportamiento anterior que registraba la persona afectada es más que posible su existencia.

— ¿Cuáles son esos síntomas?

— Los dos signos principales de que se padece depresión son la anhedonia, esto es, la pérdida de la capacidad de disfrutar o de interés hacia todo y un estado de tristeza habitual. El resto de sintomatología lo comprende una pérdida importante de peso sin hacer régimen o un aumento de peso, la aparición de insomnio o hipersomnia (dormir excesivamente), agitación o entecimiento psicomotores, fatiga o pérdida de energía, sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados, la disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, la indecisión, pensamientos recurrentes de muerte con ideación suicida recurrente sin un plan específico, una tentativa o un plan específico para quitarse la vida. La presentación de uno de los dos síntomas principales junto al menos cuatro del resto indica que la persona padece un episodio de depresión.

— ¿Qué debe hacerse si se sospecha de su existencia?

— Si se corrobora la presencia de los síntomas citados es fundamental acudir a la consulta de un experto en salud mental con la mayor premura posible ya que en cuanto antes comience el tratamiento de esta enfermedad más fácil será superarla. La depresión cuenta con tratamientos de gran efectividad, especialmente cuando antes se inicie, tanto para la recuperación como para evitar recaídas. Es posible sin duda alguna superar perfectamente una depresión pero hay que buscar ayuda profesional.

— Sin embargo suele subestimarse en la práctica...

— Mucha gente se culpabiliza y se considera débil por padecer



La psicóloga Alma Herrero explica qué es la depresión y cómo afrontarla.

esta enfermedad. Efectivamente en muchas ocasiones se acude a consulta cuando la depresión está muy avanzada o incluso no se va nunca por vergüenza o por pensar que pueden superar esta situación por sí solos y que no es tan grave. A esto se une que aún existen en ocasiones prejuicios ante la idea de ir a una consulta de salud mental. Pero igual que uno no se culpabiliza por pillar una gripe por ejemplo al visitar un enfermo mientras otra persona con la que convive no se contagia y no se siente mal por acudir al médico para curarse, no debe hacerse por consultar con un experto en salud mental.

Aunque parezca que es algo que no nos pueden pasar a nosotros lo cierto es que se trata de una de las enfermedades mentales más frecuentes en la actualidad.

— ¿Hay algún perfil de persona más proclive a padecerla?

— Si es cierto que es más común en mujeres que en hombres pero en general no existe un perfil concreto ni una única causa. Por ello hay personas que pueden sufrirla sin motivo aparente y otras en situaciones dramáticas no padecerla, como en el ejemplo de la gripe. Parece ser el resultado de una combinación de factores genéticos, bioquímicos y psicológicos.

Consejos prácticos

■ Ante la depresión o cualquier otro trastorno del estado de ánimo es de suma utilidad esforzarse en seguir algunas directrices que ayuden con el tiempo a recuperarse. Entre ellas lo principal es acudir lo antes posible a la consulta de un especialista en salud mental. Asimismo es importante practicar ejercicio físico ya que produce endorfinas que mejoran el ánimo y realizar actividades que solían interesarle antes de este periodo además de obligarse a mantener encuentros so-

ciales y aceptar la ayuda del entorno. Dividir las tareas para que resulten más sencillas, tener paciencia respecto a la desaparición de su estado de ánimo y luchar por tener pensamientos positivos son otras acciones que puede emprender. Por otro lado, el apoyo del entorno es de gran ayuda. Es fundamental ofrecer apoyo, ánimo, comprensión, ser pacientes, permitirle desahogarse y escuchar atentamente sin infravalorar sus sentimientos.