

LA ENFERMEDAD INVISIBLE

Superar la depresión

JOSÉ RAMÓN ALONSO

La enfermedad invisible

© 2021, José Ramón Alonso

© 2021, de esta edición, Shackleton Books, S.L.

Shackleton
— b o o k s —

   @Shackletonbooks
shackletonbooks.com

Realización editorial: Bonal letra Alcompas, S. L.

Diseño de cubierta: Pau Taverna

Ilustración de cubierta: César Sánchez

Diseño de tripa y maquetación: Kira Riera

Maquetación: Manel López (GRAFICO)

© Ilustraciones: Jordi Dacs (p. 72 [ilustración basada en la de Kandel, Schwartz, Jessell, Siegelbaum, Hudspeth, *Principle of Neural Science*, McGrawHill, figura 48-4, adaptada por Nieuwenhuys, 1998]), [d. p.] (p. 69), Designua/Shutterstock (p. 77), Soleil Nordic/Shutterstock (p. 85).

© Fotografías: todas las imágenes son de dominio público a excepción de las de dekazigzag/Shutterstock (p. 110), Simone Hogan/Shutterstock (p. 126), Dario Lo Presti/Shutterstock (p. 145), PhotoSGH/Shutterstock (p. 150).

ISBN: 978-84-1361-074-0

Depósito legal: B 9170-2021

Impreso por EGEDSA (España).

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

CONTENIDO

Introducción	7
PARTE I. COMPRENDER LA DEPRESIÓN	15
¿Qué es la depresión?	17
Perspectiva histórica	23
Los primeros síntomas	37
El diagnóstico	42
Tipos de depresión	47
Depresión perinatal o posparto	49
Diferencias en hombres y en mujeres	54
Diferencias relacionadas con la edad	57
El deprimido «feliz»	59
El organismo deprimido	63
La genética de la depresión	63
Diferencias en el sistema nervioso	66
La química de la depresión	76
Depresión y salud	81
Causas de la depresión	97
Teoría bioquímica	98
Teoría estructural	100
Teoría del fotoperíodo	102
Cambios en la microbiota	102
Exceso de actividad laboral	105

PARTE II. TRATAMIENTOS POSIBLES Y SALIDA DE LA DEPRESIÓN	113
Tratamiento de la depresión	115
Terapia farmacológica	125
Terapia electroconvulsiva	137
Terapia psicológica	138
Tratamientos para depresiones leves	141
Tratamientos experimentales	153
Salida de la depresión: apoyo a la persona deprimida	175
Un decálogo para convivir con la depresión	179
Bibliografía consultada	185

Introducción

Es difícil explicar lo que es la depresión a quien no la ha sufrido. Estas descripciones breves, recogidas por el escritor Danny Baker en su página de Facebook, las han hecho personas que han pasado por esta experiencia y son un ejemplo de lo dura que es esta enfermedad.

- La depresión es no vislumbrar ningún futuro y no tener respuesta para ninguno de los problemas de tu vida.
- Cuando tienes depresión, nada te divierte, nada te hace sonreír.
- Sientes que eres como un fantasma... que no eres parte del mundo real.
- Es como ahogarse, mientras puedes ver que todo el mundo a tu alrededor está respirando.
- La depresión es un lugar oscuro del que no se puede escapar.
- Es como estar encerrada en una habitación sin luz, ni ventanas ni puerta. Está tan oscuro que no puedes ni

siquiera ver tus manos delante de tu cara, no digamos ya encontrar una salida.

- La depresión es la incapacidad para construir o imaginar un futuro.
- Deslizarse en una depresión es como caer en un pozo oscuro y sin fondo, preguntándote si alguna vez terminará esa caída. Y cuando miras hacia atrás, al lugar desde donde caíste —y que es el mismo al que deseas regresar— puedes ver cómo se va alejando en la distancia, esa famosa luz que se hace más y más tenue, mientras que el pozo en el que estás cayendo se hace más profundo, más oscuro y te envuelve más y más.
- La depresión es como si te cambiaran la mente por otra que te hace sentir sin ningún valor e insensible a la vida, incluso para mi propio marido e hijo. Me arrebató cualquier sentimiento que no sea una tristeza perpetua que nunca sé de dónde vino pero que conozco muy bien. La depresión me ha robado mi confianza y ya no me siento merecedora del amor de nadie. La depresión me llama cosas y me hace tener pensamientos terribles y ha habido veces en las que la depresión ha ganado y he tomado una sobredosis de un medicamento.
- Es como estar atrapada en una caja de la que no puedes salir, un lugar muy oscuro donde te sientes tan abatida que incluso las tareas más simples son difíciles. Y te sientes completamente sola.
- Estás debajo de un suelo de cristal, gritando y golpeando en él para intentar captar la atención del resto del mundo que sigue sus vidas sin ti. El problema

es que nadie puede oírte y ni siquiera saben que estás atrapada allí.

- Emociones múltiples: miedo, desesperación, vacío, insensibilidad, vergüenza y una incapacidad para reconocer a la persona alegre y feliz que solías ser.
- La depresión es perder el deseo de tomar parte en la vida.
- Para el resto del mundo es como un agua pacífica, pero hay un tsunami rugiendo por debajo de la superficie.
- La depresión te hace sentir que eres una actriz que te interpreta a ti misma y que siempre está obligada a sonreír.
- Estar deprimido es como tener una visión de túnel, independientemente de cómo vaya tu vida, te hace sentir miserable y abrumado sin ningún motivo.
- Un cáncer del alma.
- Es como vivir entre la niebla todo el tiempo, un mundo sin color ni risas.
- Es como vivir en un túnel oscuro sin luz al final, sin aire para respirar por mucho que intentes llenar tus pulmones.
- Sentirse completamente sola, incluso si estás rodeada de gente.
- Una desesperanza completa.
- Es como sentir un duelo por alguien que una vez amaste: tú misma. Cuando te miras en un espejo solo ves los ojos de un muerto. No hay chispa. No hay alegría. No hay esperanza. Te preguntas si conseguirás existir un día más.
- Sentirse dormida en el interior. Pasa el mundo y el tiempo y nada te da alegría.

- Sentirse oscura, sola, asustada. Dormir es la única escapatoria para el dolor.
- Es como ser el prisionero y el carcelero al mismo tiempo.
- Despertarse a otro día de desánimo y sentir que ese peso en tu pecho nunca va a desaparecer.
- Solo quieres levantarte en un campo y gritar hasta que tu cabeza estalle, pero no sabes por qué.
- Como si tu mente estuviera paralizada.
- Es como caer en un pozo o un agujero oscuro y profundo y no tener una escalera para poder trepar y salir de allí. Estás atrapada en la oscuridad, sientes frío y notas cómo te vas entumeciendo.
- Me hace sentir como una pequeña semilla en el fondo de una maceta, cuanto más intento crecer y liberarme, me cae encima más tierra que me ahoga y me empuja hacia el fondo.
- Estar deprimido es que te hayan arrebatado todas tus emociones, salvo las negativas, como son la tristeza, la ansiedad y el miedo.
- Es una bola de plomo de diez toneladas en tus tripas que no puedes hacer nada más que arrastrar de un lado a otro contigo.
- Y tienes que intentar parecer normal al mismo tiempo que haces eso.
- Es un ladrón... te quita todo y te deja morir.
- Es como tratar de respirar mientras estás envuelta en alquitrán.
- Es algo más doloroso que cualquier dolor físico que haya experimentado nunca. Y NADIE puede verlo.

- La depresión es despertarte deseando haber muerto mientras dormías.

Ojalá estas frases, reales y de personas deprimidas, nos ayuden a vislumbrar la dureza, el sufrimiento y la desesperanza asociadas a esta enfermedad.

La depresión es la primera causa de discapacidad a escala mundial, según la Organización Mundial de la Salud, y en 2030 será la enfermedad de mayor incidencia en todo el planeta, con unos 500 millones de afectados. Algunos estudios indican que aproximadamente una de cada seis personas sufrirá depresión al menos una vez en su vida. La magnitud del problema se agrava por el estigma que pesa sobre esta enfermedad, que hace que en muchos casos no sea diagnosticada ni tratada, y por la limitada eficacia de los tratamientos disponibles, que conlleva que sea una enfermedad larga y en algunos casos con recaídas recurrentes o que, simplemente, no responda a las terapias.

Otra dimensión impactante del problema es su coste socioeconómico: se calcula que la depresión y los perjuicios asociados (enfermedad, medicación, absentismo laboral, muertes prematuras...) cuestan cada año a Europa lo equivalente al 1% de su economía. Frente a la dureza de estos datos, se continúa avanzando, se experimenta con tratamientos psicológicos y farmacológicos eficaces, y sabemos que nuevas líneas terapéuticas con resultados preliminares muy prometedores mejorarán la situación

en el futuro inmediato. Hemos ampliado el conocimiento sobre las causas de la depresión, sobre las zonas cerebrales afectadas, sobre la química cerebral de la depresión, sobre las estrategias que pueden prevenir este trastorno o favorecer su recuperación. Pero, mientras llega esa ansiada mejora, debemos combinar, como en cualquier otra enfermedad mental, esperanza y prudencia, apoyo a las personas afectadas, esfuerzo y compromiso en la investigación y concienciación social.

La depresión es una enfermedad física que afecta especialmente al sistema nervioso y que se refleja en comportamientos anómalos. No tiene nada que ver con la tristeza o la melancolía, que son emociones naturales y probablemente necesarias. La depresión afecta gravemente a la calidad de vida, a la productividad e incluso a la esperanza de vida pero, así como para otros temas de salud tenemos unas políticas muy proactivas, con campañas contra el tabaquismo o el alcoholismo, a favor del ejercicio y la dieta sana e incluso para evitar las quemaduras del sol, la depresión se mantiene oculta y se abor-da desde el silencio culpabilizador y la vergüenza. Es una enfermedad con estigma, si bien nadie es responsable de sufrir una depresión. Aquí no hay culpables.

Los pacientes deprimidos sienten que las cosas mejoran cuando saben exactamente lo que les está pasando, cuando asumen que es una enfermedad, dura y larga pero curable, cuando descubren las cosas que les ayudan y aquellas en las que no deben caer. La depresión mina recursos, arrebatando el placer y la alegría, te convierte en

alguien distinto a quien eres normalmente. Pero tú sigues siendo tú en ese pozo en el que te encuentras. Ojalá el estar más informados suponga un apoyo en el camino de la recuperación, un impulso para salir de ese estado; ojalá dé esperanza a personas a las que queremos y que pasan uno de los momentos más difíciles de sus vidas. Son muchos los que salen de la depresión y se curan para siempre; ojalá, sabiendo más, ayudemos a que estos casos de éxito sean cada vez más frecuentes.