



“La depresión es una enfermedad mal entendida y que nadie busca”



Esquizofrenia fue el diagnóstico del matemático John Forbes Nash. Esta enfermedad mental ha sido también atribuida a Isaac Newton, al igual que el trastorno bipolar. Por su parte, Nikola Tesla padecía Trastorno Obsesivo Compulsivo. Y así una larga lista de genios cuyas mentes eran víctimas de enfermedades estigmatizadas y mal entendidas, según Inés López Ibor, investigadora del departamento de Psiquiatría de la Universidad Complutense de Madrid. En el Día Mundial de la Salud Mental que se celebra hoy, esta experta reivindica un mayor entendimiento de estos trastornos y analiza dos hitos que han marcado 2017: la declaración de la depresión como primera causa de discapacidad según las OMS y el gran número de víctimas atendidas por sucesos catastróficos como los atentados y catástrofes naturales de este año.



Según la OMS, la depresión es la primera causa de discapacidad. / Will Fischer.

MARÍA MILÁN | “Hace años, algunos autores estimaron que la depresión sería la primera causa de discapacidad en el mundo. Estamos tres años antes y ya lo es”, señala Inés López-Ibor, investigadora del [departamento de Psiquiatría](#) de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y miembro de la [Real Academia Nacional de Medicina](#).

El 10 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental y este año la [Organización Mundial de Salud](#) (OMS) anunciaba que la depresión es la [primera causa de discapacidad](#) en el mundo.



“La depresión realmente es una enfermedad más frecuente de lo que creemos que impide realizar las actividades de la vida diaria como trabajar o tener una relación de familia adecuada”, asegura López-Ibor.

Esta investigadora insiste en la importancia de distinguir el sentimiento de tristeza de la enfermedad mental. “La depresión se entiende mal. El propio paciente y la sociedad tienen que comprender que nadie la busca”, añade.

Más allá de la melancolía adolescente

El lema de la [Confederación Salud Mental España](#) este año para conmemorar la efeméride es “Trabajar sin máscaras. Emplear sin barreras”. Para las personas con problemas de salud mental, la búsqueda o mantenimiento de un puesto de trabajo se vuelve en ocasiones tarea imposible. Depende del tipo de trabajo, advierte la psiquiatra de la UCM, los especialistas recomiendan o no ir a trabajar a las personas con depresión.



Inés López-Ibor, investigadora del departamento de Psiquiatría de la

Otro de los aspectos en el que insisten los expertos es en la detección precoz, incluso desde atención primaria, ya que el riesgo de recaída es alto. “Puede que el propio paciente no entienda bien su enfermedad y cuando se encuentran bien incluso deje de tomar el tratamiento adecuado. Además, se vuelve más vulnerable al estrés, presenten en la vida, por eso el riesgo de recaída los primeros meses o años es grande”, explica López-Ibor.

Esa detección precoz juega un papel importante en la depresión infantil. Esta, reivindica la psiquiatra, existe “aunque muchas veces ha sido olvidada, tratándolo como la melancolía del adolescente”.

Sea en niños o en adultos, esta enfermedad afecta a más del 4% de la población mundial. Atender a tiempo sus síntomas y concienciarles, tanto a ellos como a la sociedad en general, son retos que no solo deben abordarse en su Día Mundial.

Al pie de la catástrofe

En 2017, Barcelona, Londres, San Petersburgo o Estocolmo fueron escenarios occidentales de ataques terroristas. A las decenas de víctimas mortales se añaden centenares de heridos que, en muchas ocasiones, sus secuelas mentales son más graves que las físicas y pasan desapercibidas. Igual sucede con catástrofes naturales, como la última acaecida en México, los terremotos que suman más de 450 fallecidos.



“Desde el 11-S y el tsunami de Indonesia, la sociedad se ha dado cuenta de que los psiquiatras tenemos un papel importante en ese tipo de situaciones”, reconoce López-Ibor.

Según la investigadora, una de cada tres personas padecerá un problema de salud mental tras una catástrofe, como estrés postraumático, trastornos de ansiedad, angustia, pesadillas o fobias.

“En estas situaciones es cuando los psiquiatras salimos del despacho en vez de esperar a que el paciente venga. Son síntomas que suceden días después del desastre y se pueden evitar”, continúa.

Aunque todavía no esté igualada a la física la atención que se le presta a la salud mental, cada vez la brecha es más corta. *Mens sana* es cuestión de la concienciación de todos y todas.

cien

tí

fi

ca

com

plu

ten

se