

UN AÑO DE LA PANDEMIA

Trastornos mentales que preocupan hoy

Debido a la crisis sanitaria mundial por covid, han aumentado los casos de ansiedad, depresión e insomnio. Sepa cómo afrontarlos.

Por Meryt Montiel Lugo

Depresión

Para ilustrarnos sobre la depresión, El País consultó a Martha Lucía Lasprilla a Buitrago, psicóloga del área de Bienestar Universitario de la Universidad Santiago de Cali.

Qué es

Es una enfermedad mental grave, con afectaciones físicas y psicológicas en el modo de sentir y pensar. Puede provocar deseos de alejamiento, sensación o deseo de aislamiento, por eso se convirtió en causa de discapacidad en personas de edad activa y funcional. Se relaciona mucho con la ansiedad, la pérdida del sueño, del apetito, y las personas pierden interés o placer en diferentes actividades que antes disfrutaban. Hay sensación de pérdida de placer frente a la cotidianidad.

Se debe diferenciar de la tristeza. La tristeza es una emoción natural que se da por la pérdida de algo que es importante para nosotros. La tristeza no decidimos sentirla, sino que aparece como causa de una pérdida. Si no manifestamos la tristeza y la reprimimos, deja de ser un sentimiento natural y pasa a ser una constante, como sintomatología de la depresión. Por eso, en la mayoría de casos, la depresión está ligada a experiencias pasadas que no hemos elaborado o comprendido y la ansiedad está ligada a experiencias futuras que causan miedo.

Síntomas

Decaimiento en el ánimo, con baja de energía vital, carga de pensamientos negativos frecuentes, con desesperanza frente a la vida, con rechazo al contacto social. En pandemia se hace más visible, porque el apoyo social es restringido.

Población más afectada

Se calcula que más de 300 millones de personas en el mundo pueden sufrir depresión. En cuanto a género afecta más a mujeres que a hombres porque las mujeres tienden a reprimir sus emociones, son, por su estructura anatómica, un poco más sensibles y subjetivas frente a hechos cotidianos.

En la encuesta de salud mental del 2015 que se hizo a nivel nacional desde el Ministerio de Salud, se evidenció que en la niñez ha ido aumentando la depresión y las enfermedades relacionadas con salud mental. Antes solo se hablaba de ello en adultos mayores, asociado a la jubilación y cambios en proyecto de vida, pero hoy vemos síntomas depresivos a temprana edad.

En cada culminación de etapa del desarrollo se pueden presentar sín-

tomos depresivos, no necesariamente patológicos, sino transitorios. Si la estructura de la personalidad del individuo es fuerte, puede atravesar esa etapa sin quedarse allí, pero si en la niñez ha tenido precariedad social, tendremos un adolescente que se quedará con más facilidad en la depresión.

La población de mayor sintomatología de depresión se encuentra en dos etapas: en la adolescencia entre los 14 y 15 años y en la adultez entre los 24 y los 25 años, relacionada con inestabilidades emocionales asociadas a toma de decisiones.

Formas de prevenir la depresión

Los estudios muestran que sí hay formas, a partir de hábitos y estilos de vida saludables, sin embargo, lo que sucede es que tenemos la cultura de cuidarnos físicamente, pero no cuidamos los sentimientos y las emociones. Así como vamos al gimnasio para cuidar la parte física y nos alimentamos saludablemente, también nuestra salud mental necesita de algunos cuidados, como el cuidado de ser conscientes de nuestros pensamientos.

Los pensamientos son información dirigida que crean la realidad. Si constantemente tengo pensamientos negativos, así mismo, voy construyendo mi entorno. La mala elaboración de una emoción es lo que se convierte en la depresión. Las emociones son un momento especial y duran poco, pero, si no sabemos afrontarlo, se convierte en un sentimiento constante.

Cuándo estar alerta y buscar ayuda. Cuando estoy viviendo todos esos síntomas, cuando no logro sentir placer frente a mis actividades o sentirme satisfecha por las actividades que realizaba antes, ahí es importante buscar ayuda profesional. Nadie se deprime ni sufre para llamar la atención, entonces también es importante detectar estas cosas en un tercero para guiarlo hacia un especialista que lo pueda orientar.

Tratamientos

Hay farmacológico y psicoterapéutico. El farmacológico se usa para depresión biológica, que está relacionada con un mal funcionamiento o deterioro del funcionamiento de los neurotransmisores del cerebro. Ayuda a que la persona se estabilice, pero no lo sana ni resuelve su situación, por eso este tratamiento debe ir acompañado de psicoterapia para concientizar al paciente de sus experiencias.

La depresión situacional se trata con terapias, según el diagnóstico y la experiencia que lo provoca: puede ser duelo, pérdidas, etc.

Señales en los niños

Una de las características de los niños es que tienden a ser activos en constante juego, descubrimiento y estimulación. Si vemos que un niño se aísla de forma frecuente, que no duerme bien, que llora con frecuencia, debemos prestar atención porque seguramente está pasando por un momento de depresión.



Psicóloga Martha Lucía Lasprilla.



Psicóloga Ángela María Urréa.



Neurólogo Carlos Ernesto Bolaños.



Miedo al contagio, aislamiento, duelo, pérdida del trabajo o disminución de los ingresos, desesperanza, son algunas de las causas por las que han aumentado las afectaciones mentales durante la pandemia.

Insomnio

El neurólogo Carlos Ernesto Bolaños, con maestría en Sueño y neuropediatra en el Hospital Pediátrico La Misericordia, de Bogotá, nos orienta sobre uno de los problemas más comunes hoy: el insomnio.

“El insomnio es una de las dificultades relacionadas con la manera como deberíamos dormir y el tiempo que deberíamos pasar durmiendo. Es un tiempo corto de sueño en el que existe limitaciones para llegar al mismo o se tienen múltiples despertares por la noche que también disminuyen la cantidad de sueño total”.

“Cuando esas limitaciones para dormir se vuelven persistentes, cuando al mes tenemos más de 15 días con problemas para quedarnos dormidos o que en los últimos seis meses tengamos más de tres meses con insomnio, esos son signos de alarma y hay que consultar”.

“Ha y factores preventivos o de circunstancias que pueden llevar a disminuir el insomnio y que tienen que ver con algunas condiciones del ser hu-

mano, como por ejemplo, tener luz natural en las horas del día, como mínimo 30 minutos y permanecer en un sitio en que la iluminación sea constante, ojalá, por ejemplo, abriendo las cortinas, las persianas de las ventanas.

Realizar actividades físicas a la luz del día y ojalá, tener unas actividades relajantes al final de la tarde o en la noche, como leer un libro o hacer yoga. Que la última ingesta de comida sea dos horas antes de empezar el sueño; evitar la ingesta de café o derivados durante las noches; disminuir las actividades que generen estímulos, como las actividades recreativas o deportivas, una hora o dos horas antes de ir a dormir.

Además, mantener unos horarios para despertarse y para comenzar a dormir. Mantener unos horarios con el fin de que solamente usemos la cama para las actividades del sueño y dirigir se a esta únicamente cuando sintamos realmente sueño. Evitar el uso de las redes sociales, los dispositivos electrónicos cerca a la cama, ojalá apagarlos y tenerlos lo más distante posible de nuestro sitio de descanso. Limitar la cantidad de tiempo que pasamos expuestos a las noticias que sean estresantes para nosotros y para nuestras familias, especialmente para los niños”.

“Los tratamientos para el insomnio son de tipo cognitivo o conductual y hay otros con medicamentos. Los cognitivos tienen que ver con la organización y el tiempo. Y si estos no funcionan se pueden emplear algunas estrategias de fármacos que se usan durante corto tiempo, específico amentes fármacos que ayuden a iniciar el sueño y a mantenerlo de la manera más natural posible.

Por ejemplo, en estudio se ha observado mejoría con el uso de CBD Cannabidiol, en particular, en la reducción de pesadillas, mejoría de tiempo total de sueño, disminución de despertares frecuentes en el sueño, mejoría de síntomas de sueño en pacientes con autismo, enfermedad de Parkinson y dolor crónico.

A pesar de que los estudios no son suficientes, existe validez para soportar la hipótesis de que el Cannabidiol de grado farmacéutico o sea benéfico en los casos de personas con ansiedad e insomnio.

Es tipo de medicamentos nosotros los usamos por máximo diez días y ayudan a conciliar el sueño, pero deben evitarse estos tratamientos a largo plazo porque pueden generar efectos secundarios”.



Desde lo emocional la depresión va acompañada con carga de pensamientos negativos, que pueden llevarnos al acto suicida. La depresión genera mucho sufrimiento psicológico.



Hay otras ayudas para el insomnio a nivel doméstico, como el uso de música o de terapias para relajarse, como el yoga para iniciar el sueño.

Ansiedad

La psicóloga Ángela María Urréa Cuéllar, docente de la Universidad de San Buenaventura, con doctorado en Comportamiento Humano en Contextos Deportivos, de Ejercicio y Actividad Física de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, España, responde inquietudes sobre la ansiedad.

¿Qué es la ansiedad?

De acuerdo con lo expuesto por Weinberg y Gould (2010) la ansiedad “es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal (capacidad de estar alerta) del organismo”.

Esta se divide en rasgo (conducta adquirida) y estado (cambios en el momento), es decir, que la ansiedad tiene características propias y que se puede representar con sentimiento de miedo o inquietud, por algo que está o ha estado sucediendo, afectando así a la persona, su comportamiento y hasta el proceso de relacionamiento con los demás.

¿Cuáles son los síntomas más comunes de personas con ansiedad?

Se puede aumentar la frecuencia cardíaca, sensación de ahogo, con respiración rápida, sensación de presión en el pecho, miedo, exceso de sudoración, temblores en el cuerpo o en algunas partes, náusea o vómito, mareo o desmayo, sensación de entumecimiento u hormigueo, pensamientos negativos.

¿Hay maneras de prevenir la ansiedad?

Hay diferentes formas de prevenirla, entre ellas están: no estar solo, realizar alguna actividad física, lo que permite estar activo no solo física sino también mentalmente, tal como lo afirma Barbosa y Urréa (2018) tiene una influencia positiva sobre la salud mental, porque puede mejorar las capacidades cognitivas, disminuir la ansiedad, depresión y el estrés. Asimismo, lo ideal es tener una dieta balanceada, porque el cerebro necesita nutrientes para tener un mejor y buen funcionamiento, y establecer rutinas, pero que también sean flexibles, como, por ejemplo: sé que voy a ir a mercur y a qué supermercado, pero puede que no encuentre algunos productos allí y deba dirigirme a otro.

¿Cuándo hay que estar alerta y buscar ayuda profesional?

Se debe estar atentos a la preocupación excesiva, es decir, que una persona se preocupe por algo todos los días y sea algo continuo, que se mantengan este pensamiento por meses o que se convierta en algo incontronable.

Igualmente, cuando aparece este signo de alerta, se deriva falta de atención, les cuesta realizar actividades diarias y se encuentran muchas veces enojados. También aparecen síntomas como la sudoración, la boca seca, temblor en el cuerpo, aceleración del ritmo cardíaco, tensión muscular, evitan el relacionamiento social, entre otros.

Frente a estas situaciones se debe buscar ayuda de un profesional, un psicólogo. En el caso particular de la capital del Valle lo pueden hacer en la Unidad de Servicios Psicológicos de la Universidad de San Buenaventura (sede Cali) al correo serpsic@usbc.ali.edu.co.

¿Qué tipos de tratamientos hay para enfrentar esta enfermedad?

Existe un tratamiento cognitivo conductual, donde la persona asiste a psicoterapia, y descubre nuevas formas de pensar, de comportarse, de reaccionar con respecto a las situaciones que le están desencadenando la ansiedad. Además, se puede complementar con medicación.

Algunas recomendaciones es utilizar la respiración como técnica para relajarse, realizar un proceso de aceptación con respecto a esta enfermedad mental, buscar espacios agradables en los que se sienta comfortable, tener una alimentación balanceada y buscar atención psicológica.

¿Qué señales podemos detectar en los niños que están padeciendo de ansiedad?

Los niños tienen manifestaciones como dolores de estómago o dolor de cabeza, no quieren ir al colegio, no quieren comer, les da miedo estar solos, sin sus papás, se enojan sin razón y pueden llegar tener problemas para dormir.