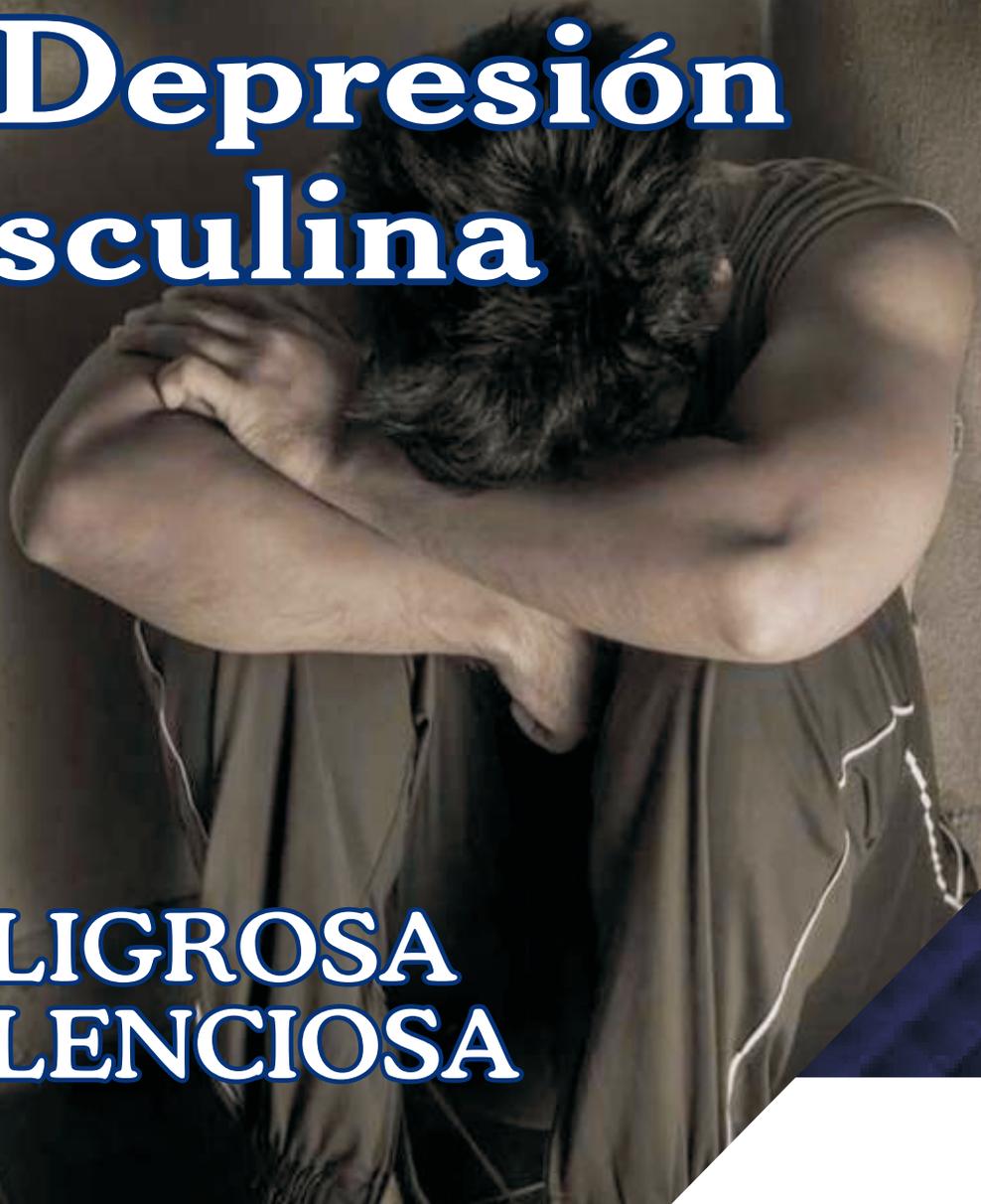




AYUDA AL PACIENTE ONCOLÓGICO

La Depresión Masculina

PELIGROSA
Y SILENCIOSA



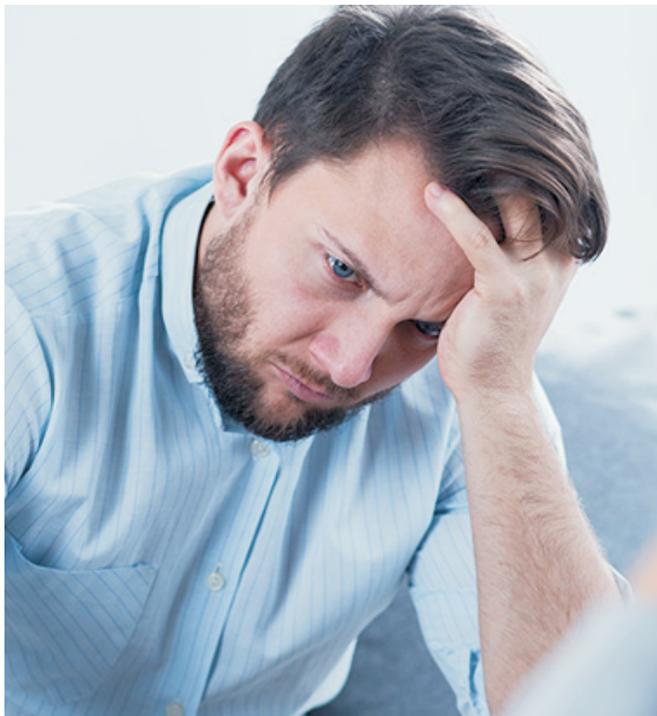
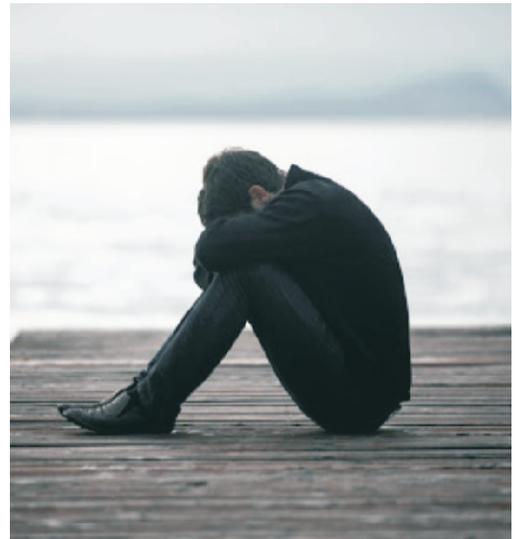
**SOCIEDAD
ANTICANCEROSA
DE VENEZUELA**
J-00056059-5



Elaborado por:
Departamento de Educación y Prevención de la
Sociedad Anticancerosa de Venezuela.
Dra. Oriana Brito Gallardo:
Radioterapeuta Oncólogo. Promotora de la Salud.
Jesús Rafael Herrera: Diseño Gráfico.
(noviembre, 2020)

LA DEPRESIÓN MASCULINA: *PELIGROSA Y SILENCIOSA*

Hombres y mujeres, en algún momento, por diferentes acontecimientos de la vida como son: desempleo, ruptura amorosa, falta de sustento o problemas familiares tienden a presentar síntomas como son: tristeza, irritabilidad, insomnio y desanimo. Sin embargo, en unos días estos sentimientos tienden a desaparecer gracias a la capacidad humana de adaptación y resolución de problemas. Cuando estos síntomas se hacen crónicos, hay que buscar ayuda profesional, porque pueden estar causados por una depresión. La depresión se considera una enfermedad mental común, pero grave, la cual afecta la capacidad de sentir, pensar y manejar las actividades diarias.



Los síntomas de depresión en el hombre pueden ser diferentes que en las mujeres, esto se debe, a que la mujer tiende a comunicar más fácilmente lo que le acontece y buscar ayuda profesional a tiempo. La sintomatología común de la depresión masculina se caracteriza por trastornos emocionales y físicos como son: la irritabilidad, el enojo, insomnio, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, cansancio, u otros. Lo cual, puede empeorar, ya que algunos hombres pueden recurrir a las drogas o al alcohol para tratar de enfrentar sus síntomas emocionales. La depresión puede afectar a todos los hombres, independientemente de la edad y llevar al suicidio si no se diagnostica a tiempo. La Organización Mundial de la Salud OMS (2016) reportó 793.000 suicidios a nivel mundial, la mayoría en hombres.

Para desarrollar este tema, **La depresión masculina**, tuve el gusto de entrevistar a la Dra. América Álvarez, egresada como Médico Cirujano (2006), Especialista en Medicina Interna (2010) y Especialista en Psiquiatría (2013) de la UCV. Hospital Vargas. Diplomado en Neuropsicología en UNIMET (2017). Actualmente, viviendo en Estados Unidos y trabajando en el proyecto educativo **De salud mental**, cuyas redes sociales son @desaludmental en instagram, www.youtube.com/c/desaludmental y Desaludmental en Facebook.

¿Qué es una depresión y cuán frecuente es en el hombre?



La depresión es una enfermedad compleja, que tiene múltiples causas y puede generar cambios en el pensamiento y la conducta de la persona, haciendo que se aleje de sus seres queridos, trabajo, estudios, e incluso pierda la motivación por vivir.

Es más frecuente en el sexo femenino, sin embargo, hablamos de aproximadamente un 9% de la población masculina con depresión en España, versus casi el 16,5% de la femenina. Lamentablemente, es difícil contar con estadísticas en Venezuela.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes de la depresión masculina?

Los síntomas generales de la depresión son: la tristeza persistente, pérdida de placer en las actividades cotidianas, disminución del apetito, insomnio, pérdida de interés en el trabajo, sentimientos y pensamientos de culpa, ideas sobre la muerte (deseos de morir o dejar de existir), falta de esperanza en el futuro, sensación de cansancio, dificultad para pensar claramente o concentrarse, además de una clara disminución en el deseo sexual.

En el hombre esto se puede enmascarar bajo la irritabilidad o mal humor, sensación de vacío o desesperación, discusiones frecuentes y problemas de convivencia. Puede mostrarse más callado y retraído, evitando frecuentar a sus amigos, rindiendo menos en el trabajo e incluso faltando al mismo. Por motivos culturales, les cuesta más reconocer que algo está sucediendo y de esa manera acceder a buscar ayuda. Puede intentar "escapar" del problema realizando actividades que atraen su atención, o buscar "soluciones" en el alcohol o uso de sustancias. Lo cual es contraproducente.

¿Cuáles son las diferentes causas que puede desencadenar una depresión en el sexo masculino?

La depresión tiene diferentes causas y, por lo general, la combinación de ellas es lo que hace que se presente.

Existe una parte hereditaria, que depende de la carga genética de la persona. Aquellos con familiares cercanos con antecedentes de depresión, tienen mayor riesgo. Además de esto, se suman causas hormonales, y desequilibrios a nivel de sustancias cerebrales (neurotransmisores). Por otra parte, es muy importante lo que sucede en la vida del paciente (eventos que generen estrés o crisis): problemas económicos, familiares, de pareja, duelos, migración, todo esto puede desencadenar una serie de pensamientos que, finalmente, lleven a la enfermedad.

Adicionalmente, la manera en que la persona interpreta lo que ocurre y la forma en que se enfrenta a las dificultades, sus recursos psicológicos, estilo de pensamiento y otras características personales como ser sociable o no, introvertido o extrovertido, lo puede poner en mayor o menor riesgo de depresión.

Otros factores del estilo de vida como la calidad del sueño, alimentación y la realización de ejercicio físico también aportarán en este conjunto. El presentar alguna condición o enfermedad mental lo predispone a la depresión, al igual que el consumo de alcohol o sustancias ilícitas.



¿Qué porcentaje de suicidios hay en los hombres con esta patología?



Una persona con depresión tiene 21 veces más riesgo de suicidio que la población general, según estadísticas de España. Y según los números de Estados Unidos, el 95% de las personas que se suicidan tienen depresión u otro trastorno mental. Así que, la relación es sumamente marcada y una de las maneras de prevenir la ocurrencia de suicidios es justamente tratar a las personas con depresión de manera precoz.

El hombre suele ser más impulsivo y además emplear métodos más eficaces a la hora de intentar quitarse la vida. Es por eso que suelen tener más éxito que las mujeres. Y por eso observamos que el suicidio es más frecuente en hombres que en mujeres.

¿En qué se basan los tratamientos para la depresión?

Los tratamientos para la depresión se agrupan en farmacológicos (el uso de medicamentos) y no farmacológicos (psicoterapia, terapia de activación conductual, cambios en el estilo de vida y más).

Entre los medicamentos, lo más usual es emplear el grupo llamado antidepresivos, que ayudan a regular los niveles de sustancias como la serotonina y la noradrenalina en el cerebro. En muchas ocasiones, y siempre individualizando el caso, pueden emplearse sedantes, hipnóticos y otros medicamentos.



Las terapias no farmacológicas buscan cambiar pensamientos, creencias y acompañar el proceso de resolución de problemas, brindando al paciente nuevas herramientas para enfrentar los problemas del día a día, además de un mayor conocimiento sobre sí mismo. Además, fomentan hábitos de vida más saludables, como la realización de ejercicio físico diario.

El acompañamiento de la familia y amigos es fundamental, así como también el encontrar fuentes de motivación para seguir adelante.

El hombre se considera, por muchas culturas y la sociedad, como alguien fuerte, indestructible que no debe llorar, el que vela y le da soporte a la familia. Debido a ello, los hombres con síntomas de depresión se niegan a reconocerlos, porque se sienten vulnerables, avergonzados y estigmatizados, por lo que, muchas veces se alejan de todos y se aíslan. Las consecuencias de dichas acciones son depresiones severas y mayores tasas de suicidio, en especial, en las edades extremas (los más jóvenes y en los mayores).

Independientemente del sexo, recuerden, no es normal estar triste y cansados todo el tiempo, no intentes ocultar detrás de una sonrisa o de un “todo está bien” tu malestar, busca ayuda especializada y de tus seres queridos. Vivir vale la pena, es una experiencia dura la que se experimenta durante una depresión, pero busca esa fuerza interna y toca esa puerta donde encontrarás la ayuda necesaria. Es una enfermedad que se puede curar y controlar, tu vida volverá a ser mágica y maravillosa, es solo otra experiencia que toca vivir.
