

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 24 DE AGOSTO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LA DEPRESIÓN ENDÓGENA

La depresión es una enfermedad que se manifiesta de forma muy distinta en cada persona, y con matices muy diferentes, por lo que llega a ser difícil su clasificación, un acercamiento a este tema nos permite diferenciar entre depresión endógena y exógena.

Los trastornos del estado del ánimo y especialmente la depresión son después de la ansiedad, los más frecuentes en la práctica clínica. Un problema que **afecta en gran medida el bienestar psicológico y emocional y que puede resultar inhabilitante.**

La depresión exógena se produce como consecuencia de acontecimientos externos, como puede ser la muerte de un ser querido, una ruptura de pareja o la pérdida de nuestro trabajo.

Sin embargo, **la depresión endógena es la que se crea dentro de nuestro cerebro, sin necesidad de que exista un factor externo** y que suele depender en la mayor parte de los casos, de cambios fisiológicos en el cerebro. Un tipo de depresión cuyas causas son más internas y biológicas que ambientales y fruto del entorno.

La característica principal de este tipo de trastorno depresivo es una **muy marcada anhedonia o falta de disfrute ante la estimulación a nivel generalizado, junto con una elevada pasividad y falta de reactividad.**

Si bien la anhedonia es también un síntoma frecuente en la depresión mayor, en la endógena esta es mucho más marcada. Estas personas no identifican su estado de ánimo como triste o deprimido sino que **experimentan una sensación diferente que no son capaces de explicar del todo, sintiéndose por lo general vacíos.**

Es también común que se presente **un cierto retraso psicomotor**, en forma de enlentecimiento tanto físico como mental, y una cierta **agitación interna e irritabilidad**.

Quienes padecen este trastorno suelen sentir **un elevado nivel de angustia y culpabilidad**, siendo uno de los tipos de depresión que supone un mayor riesgo de suicidio.

Es también frecuente que tengan problemas de sueño como despertar temprano. Otro elemento a tomar en cuenta es que suele presentarse con un patrón estacional, **siendo más frecuente durante el invierno**, y en general los episodios depresivos suelen repetirse de forma recurrente en mayor medida que en otras tipologías.

Además, llega a ser por las mañanas donde los síntomas y el estado de ánimo tienden a empeorar.

Síntomas

Los síntomas de la depresión endógena son muy similares a los de cualquier tipo de depresión, se pueden destacar los siguientes:

- **Cambios en los patrones de sueño.** La persona que padece este tipo de depresión, duerme poco, mal o en ocasiones duerme demasiado, por lo que sus patrones de sueño están totalmente alterados.
- **Tristeza y ansiedad.** La depresión endógena se manifiesta a través de la pérdida de la ilusión por las cosas que nos gustan lo que hace que nos envuelva la tristeza. Además, cualquier cosa supone un motivo de estrés y de ansiedad.
- **Fatiga y falta de energía.** Se produce una pérdida de energía e invade el cansancio, la persona no tiene ganas de hacer nada.
- **Supresión de la capacidad de reacción emocional.** Una persona con una depresión endógena no es capaz de interesarse o reaccionar con nada, por lo que no manifiesta sus emociones, todo le da igual.

- **Dolores y malestar.** Suelen ser persistentes y no se alivian con ninguna medicación puesto que son somáticos.

Causas .

En el caso de la depresión endógena. Si bien es cierto que de forma indirecta los aspectos psicosociales van a afectar el estado mental de la persona, **la persona con depresión melancólica no tiene una dificultad seria.**

La causa principal de este trastorno es de tipo biológico. Ahora con biológico no me refiero a que sea producto de una enfermedad (cosa que de hecho haría que el diagnóstico no pudiese ser depresión), como infecciones o tumores.

El problema se encontraría más bien a nivel de metabolismo cerebral, especulándose con la presencia de factores genéticos como causa del trastorno.

Y puesto que suele tener un **componente genético**, si existe una tendencia familiar hacia la depresión, esto puede influir a su padecimiento, pero no es un factor determinante, ya que entra en juego también el entorno en el que vivimos cada uno de nosotros.

De hecho, **es frecuente que este tipo de personas se encuentren mal, pero no sepan ni tengan un porqué.** Esto entre otros elementos provoca que la persona se sienta culpable, cosa que empeora el estado de quien lo padece y de hecho es una característica frecuente de este subtipo de depresión.

Este tipo de depresión, se asocia a cambios biológicos en el cerebro, puesto que afecta a los neurotransmisores y de forma natural el encéfalo tendría problemas a la hora de segregar o utilizar correctamente hormonas como la serotonina (la hormona de la felicidad).

La serotonina, siempre se asocia a la depresión, y en la endógena **los bajos niveles de serotonina son los que provocan la depresión.**

Tratamiento.

El tratamiento de cualquier depresión, según su severidad es abordada con **fármacos antidepresivos**, como estabilizadores del ánimo o tranquilizantes mayores, y por supuesto con un excelente **apoyo psicoterapéutico**.

La depresión endógena se suele tratar con psicoterapia y medicación, para regular a los neurotransmisores que bloquean la segregación de serotonina.

Los pacientes con este tipo de depresión presentan una buena respuesta a tratamientos de tipo médico. Este hecho, junto al menor efecto que suele tener el placebo en este tipo de depresiones, apoya la idea de que el problema no es debido tanto a factores ambientales sino internos.

Sin embargo, muchos pacientes suelen abandonar la medicación, por lo que es importante estudiar cada caso y tratarlo de forma individual.

Algunos estudios científicos han destacado que **una buena red social de amigos y familiares**, puede tener efectos muy positivos en pacientes con una depresión endógena, puesto que nos da un beneficio mayor para nuestro organismo y nuestras neuronas, que cualquier medicamento.

Las personas que nos rodean pueden apoyar y ayudar a **desarrollar la inteligencia emocional** y a regular nuestras emociones y entender las de los demás.

Es fundamental tener una mayor comprensión de esta enfermedad para cortar cuanto antes los sentimientos negativos o autodestructivos que puedan aparecer. **Si consideras que padeces un cuadro de depresión acude a un especialista en psicología, sabrá como guiarte para salir adelante.**

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.