



EN LA ESPIRAL DE LA DEPRESIÓN

› Guía de ayuda



Diciembre 2019

Realización

Francisco Vinues
psicólogo sanitario AFDA

Revisión equipo clínico y
técnico de AFDA

Diseño y maquetación

www.dosmasdos.info

Fotografías de portada

De arriba abajo y de
izquierda a derecha:
Ben White / Priscilla du
Preez / Matthew Henry /
Ethan Sykes / Eberhard
Grossgrasteiger / Kyle
Ellefson

Iconos y vectores _ Freepik

AFDA

Es una asociación sin ánimo de lucro reconocida de utilidad pública destinada al tratamiento psicoterapéutico de la ansiedad y la depresión. Trabajamos para mejorar el bienestar y la salud anímica y emocional de las personas bajo los valores de apoyo mutuo, cooperación, participación y accesibilidad.

Con la filosofía de aportar tratamientos especializados accesibles económicamente para la ciudadanía.

Contamos con dos centros sanitarios en Zaragoza y otro en Huesca y un equipo formado por psicólogos, neuropsicóloga, farmacéuticos, psiquiatra, médica comunitaria y trabajador social.

Realizamos tratamientos individualizados para personas afectadas de ansiedad, depresión y estrés a través de nuestras consultas y terapias individuales, talleres, grupos terapéuticos y demás atenciones; así como apoyo a familiares.

*Cuide su presente,
en el vivirá el resto de su vida*

www.asociacionafda.com • info@asociacionafda.com

976443754 // 691846596

NOTA: En la realización de esta guía se ha optado por el uso del género masculino para facilitar la lectura de esta. Sin embargo, bajo esta forma verbal y en esta ocasión pretendemos incluir a todas las personas, sea cual sea el género con el que se sientan identificadas.

GUÍA SOBRE LA DEPRESIÓN

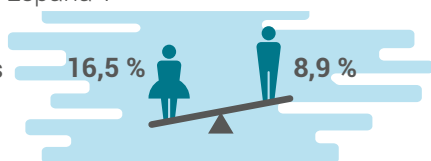
Aun es nombrada con cautela, pero la depresión está cada vez más presente en nuestras conversaciones, pues el estigma que por desgracia sufría y sufre este trastorno del estado del ánimo no ha sido suficiente para esconder la preocupante realidad: En España, según el Instituto Nacional de Estadística (INE), **2.799.500 personas han sufrido depresión en los últimos doce meses**, lo que equivale a más del doble de todas las personas que viven en Aragón (1.300.000). Esta cifra, lejos de disminuir, está aumentando con el paso del tiempo; la depresión se ha convertido en uno de los principales problemas sociales y de salud a nivel mundial.

➤ Los costes directos e indirectos en salud mental en España ascendieron en **2015 a 45.058 millones de euros**, el equivalente al 4,2% del PIB ese año*.

➤ Durante **2014**, sólo un poco más del **30% de las personas entre 25 y 64 años con depresión tuvo acceso a un puesto de trabajo** frente a un 70% en población general*.

➤ En **2017**, se registraron **3.679 muertes por suicidio**, convirtiéndose en la primera causa de muerte no natural en España*.

➤ **Aproximadamente el doble de mujeres** que de hombres padecen depresión.



* Datos extraídos del Instituto Nacional de Estadística (INE) y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD)

Los datos son extremadamente alarmantes, pero nos están obligando a hablar de la depresión, a actuar y a algo muy importante, a saber que **no estamos solos**. Conocer y hablar sobre la depresión nos puede ayudar a ver que hay salida, aunque creamos que no: nos permite conocer a personas que han salido y nos pueden ayudar tanto a saber que no somos "raros" como a romper nuestros propios estigmas por sufrirla, pues las personas que la sufren se cuentan en millones.

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

En los próximos párrafos vamos a intentar comprenderla, primero conociendo algunos de sus síntomas principales y después cómo se desarrolla.

■ ESTADO DE ÁNIMO DEPRIMIDO



Se suele entender como **sentimientos de vacío, de tristeza profunda y desesperanza** que pueden variar en su intensidad: desde un estado de total desesperanza en el que nos sentimos sin ilusión y sin motivos para continuar a estados más leves con tristeza profunda, irritabilidad, abatimiento o desilusión excesiva pero que todavía permite seguir conectados en cierta medida con nuestra vida como estar con nuestra familia o amigos, trabajar, disfrutar de alguna actividad de ocio... pero con un cierto grado de deterioro. La mejor forma de entender el estado de ánimo deprimido es viéndolo como el conjunto de síntomas que presentaremos a continuación.

■ FATIGA Y CANSANCIO



Nos vemos **agotados y sin energía** para iniciar o mantener actividades, lo que conlleva que estemos menos activos y vayamos dejando de lado aspectos saludables o importantes para nosotros. Este cansancio se genera por el estado de ánimo deprimido que estamos teniendo, por la ansiedad, por la

falta o el exceso de actividad que tendemos a tener durante la depresión y, también, por el desgaste que se generan durante todo ese trabajo interno en el que giramos alrededor de nuestro dolor, la rumiación

■ RUMIACIÓN Y PREOCUPACIÓN



La preocupación y la rumiación son innatas en el ser humano, pero, como otras muchas cosas, algo que no es perjudicial puede llegar a serlo. Rumiar o preocuparnos es el acto de lo que normalmente llamamos darle vueltas o estar en un bucle, normalmente nos sale solo y lo usamos como mecanismo para solucionar problemas, alcanzar objetivos, lograr proyectos... El problema es que durante la depresión su **uso es excesivo** y perjudicial. Todo el bucle gira alrededor de nuestro dolor creando un efecto lupa sobre él en vez de disminuirlo, dándonos soluciones que no funcionan y empeorando los síntomas de la depresión como veremos más adelante.

■ MIEDO Y ANSIEDAD



El miedo y la ansiedad son **emociones normales** que se generan cuando nuestro cerebro considera que **estamos en peligro**, que hay un problema, con el fin de movilizarnos de forma inmediata a emprender una acción que lo solucione. En el día a día las vivimos a través de los nervios, el estrés, los miedos o las preocupaciones cotidianas y de forma más intensa ante situaciones graves como problemas económicos, enfermedades o problemas familiares entre otros.

Estas emociones frecuentes en los seres humanos **se pueden volver en nuestra contra** durante la depresión. Como veremos más adelante, nuestro cerebro detecta la presencia de problemas, como el propio estado de ánimo o el dolor, y comienza a defenderse, generando ansiedad como mecanismo complementario a la preocupación y rumiación pero causando el mismo efecto que las anteriores: no mejora los síntomas, los empeora. El miedo y la ansiedad nos activan mental y físicamente, generando muchos cambios con el fin de adaptarse al peligro: se **tensan los músculos**, se altera el **sistema digestivo**, la atención se focaliza solo en el problema, la **circulación sanguínea** se redistribuye, el cerebro está alerta causando **problemas para dormir**...

■ PROBLEMAS DE SUEÑO



Durante la depresión podemos sufrir tanto **insomnio como hipersomnia**. El insomnio es la dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo: nos puede costar mucho dormirnos o despertarnos durante la noche con angustia. La hipersomnia es el problema inverso: dormir una cantidad de horas excesiva que puede llegar a perjudicar nuestra salud y limita nuestra vida.

■ PROBLEMAS DE PESO



También puede suceder durante la depresión que perdamos el apetito y **perdamos mucho peso**, llegando en casos extremos a perjudicar seriamente nuestra salud, o que, a causa de la ansiedad, entre otros factores, comencemos a comer más entre horas, a **picotear**.

■ AGITACIÓN O RETRASO PSICOMOTOR



Es posible que nuestros movimientos y habla se vuelvan más **lentos y ralentizados**. En otras ocasiones podemos vernos **agitados, temblando**, incapaces de parar y estar quietos, como si estuviéramos constantemente impacientes.

■ ANHEDONIA



Durante el episodio depresivo **se pierde la capacidad de experimentar placer, de disfrutar** de las cosas que hacemos y vivimos, pudiendo llegar a un punto en el que nos sentimos vacíos, algo que muchas personas definen como no tener nada dentro, ser una cascara vacía. Estamos tan agotados u ocupados en la lucha interna que llevamos, en la rumiación y preocupación, que nos cuesta mucho estar presentes en aquello que sucede, llevándonos a no disfrutar de lo que hacemos o hacerlo en muy poca medida. Esta es una de las principales trampas que sucede en la depresión: al disfrutar muy poco o nada de las cosas dejamos de involucrarnos, abandonamos esas actividades, lo que conlleva que tengamos menos posibilidades de romper ese bucle.

■ PENSAMIENTOS DE CULPA E IRASCIBILIDAD



Cuando el bucle en el que estamos atrapados comienza a ver que no encuentra escapatoria al problema, que no encuentra soluciones, empieza a buscar más alternativas y explicaciones: nos preguntamos por qué y **buscamos responsabilidades** de forma automática, ya sea **dentro o fuera de nosotros**, lo que provoca que entremos en una espiral en la que nos "machacamos" o responsabilizamos a las personas de nuestro alrededor de nuestro estado.

■ PENSAMIENTOS DE MUERTE



Estos pensamientos pueden ir unidos al sentimiento de vacío y a la **desesperanza**. **Agotados** de la lucha, de no conseguir salir de la espiral que veremos más adelante, nuestra mente comienza a proponer cada vez "soluciones" más extremas para el dolor como son las **autolesiones o el suicidio**. Es cuando la depresión nos ha arrebatado casi toda nuestra vida, por eso la forma de salir de la espiral de la depresión será **recuperar poco a poco los pedazos de nuestra vida que hemos perdido o construir nuevos**.

■ SENTIMIENTOS DE INUTILIDAD



Estamos cansados, deprimidos y con la cabeza en otra parte, lo que nos hace más torpes y nos cuesta más realizar las actividades que normalmente acostumbramos a hacer: esto aumenta los pensamientos de inutilidad. La rumiación gira alrededor de estos pensamientos, nos **compara a cómo estábamos antes o nos compara con los demás** lo que hace que aún nos sintamos más incapaces corriendo el riesgo de abandonar aún más las actividades que puedan ser importantes para nosotros.

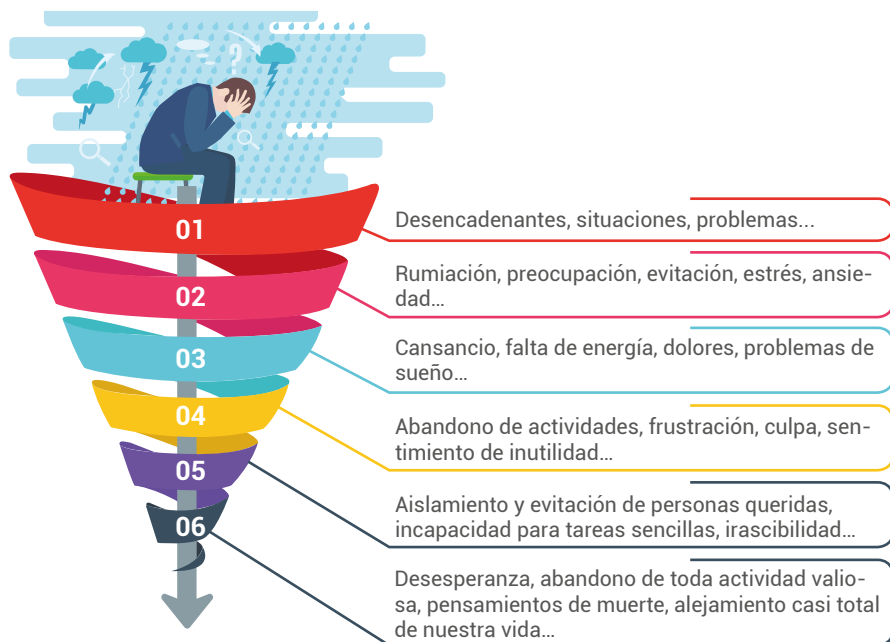
■ PROBLEMAS DE MEMORIA Y CONCENTRACIÓN



La rumiación constante, el agotamiento, la falta de descanso, la falta de actividad física..., ya serían motivos suficientes para que nuestra concentración y memoria se vean severamente afectadas; pero a esto hay que sumar que cuando estamos preocupados y rumiando nuestro cerebro se tiende a **centrar solo en el problema**, no hace caso a nada más. No significa que no nos demos cuenta de las cosas, simplemente **no las memorizamos porque estamos en otra parte, en el bucle**.

LA ESPIRAL DE LA DEPRESIÓN

Una forma menos tediosa y cercana de entender la depresión es verla como lo que es, una espiral, una trampa que poco a poco nos va consumiéndose. A continuación, vamos a explicar cómo funciona esta espiral.



Sucede algo, aparece un problema en nuestra vida, ya sea **externo** como un problema laboral o **interno** como una enfermedad, una situación dolorosa o, como sucede muchas veces, un cúmulo de situaciones y problemas a lo largo de nuestra vida.

No es necesario que suceda algo marcado o reseñable, hay ocasiones en las que no sabemos qué nos ha llevado a tener la depresión o ya apenas nos acordamos del motivo inicial.

Es un **proceso progresivo**, la depresión se nos va comiendo poco a poco y, a veces, todo comienza porque algunos aspectos de nuestra vida no están yendo como “deberían”. Algo frecuente es encontrarnos en la situación de que “no tenemos ningún problema” pero no nos sentimos como “deberíamos”. Nos preguntamos: “si estoy sano, mi familia está bien y no tengo problemas económicos, ¿por qué no soy feliz? No debería sentirme como me estoy sintiendo”. Comenzamos a preocuparnos por nuestros pensamientos y emociones, **nos vemos atrapados en una lucha con nosotros mismos**, rumiando sobre cómo nos sentimos y cómo deberíamos sentirnos, creando una lupa sobre nuestro dolor.

A partir del desencadenante nuestro cerebro hace lo que sabe hacer, intentar poner soluciones. Empezamos a **darle vueltas a cómo podemos solventar el problema**, pero surge un contratiempo: quizá ese problema no tiene solución o no se puede solucionar de esta manera. Por más que le damos vueltas y vueltas **no aparece ninguna solución**. De hecho, darle vueltas comienza a ser lo habitual en el día a día y, quizá, ya no solo le damos vueltas al problema en cuestión ya que se contagia a otras cosas; **nos preocupamos por cosas por las que antes no lo hacíamos**, parece que estamos atrapados en una carretera con solo rotondas, consigues salir de una para meterte en otra y seguir dándole vueltas. Algunas rotondas que aparecen son pequeñas al principio, inseguridades que antes no estaban y por las que antes no circulábamos, pero que se van haciendo más grandes y de las que solo logramos salir para meternos en rotondas más grandes, las principales preocupaciones. No conseguimos salir de este laberinto lo que nos empieza a frustrar y a generar **ansiedad**.

Tanto conducir y dar vueltas sin sentido empieza a agotarnos. Además, al no dejar de girar por las rotondas, no podemos dormirnos, pues estamos al volante; básicamente empezamos a estar “hechos polvo” y doloridos por el **agotamiento** y la **tensión acumulados**. Nuestros reflejos empiezan a fallar del cansancio y de tanta rotonda, cada vez conducimos peor y no llegamos a ninguna parte, solo vemos las dichas rotondas. **Nos sentimos inútiles** por no saber salir de ahí y puede ser que ni recordemos cómo nos hemos metido.

Mientras estamos en este galimatías de rotondas no hemos podido llegar a casa, ni a trabajar, ni a hablar con amigos, ni nos hemos podido ir a practicar

deporte... Nada. Solo existen rotondas por todas partes; cada vez es más frustrante, estamos hartos de tanta rotonda y de no dejar de leerlas en esta guía junto a "darle vueltas". Estamos **irascibles**, queremos dejar de leer esta guía, no nos apetece estar con nadie ni hacer nada, **no nos quedan fuerzas** de tanto conducir sin llegar a ninguna parte; ya no recuerdas ni porqué cogiste el coche, ni dónde querías ir, ni cuál era el comienzo de este texto; no es que estés perdido, es que **ya no sabes ni a donde quieres ir** por lo que te planteas si no será mejor estrellar el coche pues todo te parece indicar que no lograrás salir del laberinto de rotondas.

Es un ejemplo un tanto extraño, pero sirve para ilustrar cómo la depresión nos va atrapando poco a poco, cómo sin darnos cuenta nos arrebatara la ilusión, las ganas y lo que nos importa en nuestra vida.



Foto: James the Thomas 5

LAS CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

Pero, ¿cuál es el origen de la depresión? Existe mucho debate sobre este punto existiendo **evidencia en diferentes direcciones**, pues la depresión es un problema complejo que aúna **factores externos e internos**, siendo capaz de mantenerse más allá de su desencadenante inicial y que varía notoriamente de una persona a otra. Por ello solo destacaremos de forma general algunos de estos factores:



FACTORES INTERNOS:

La alteración del funcionamiento normal de nuestro organismo por diferentes motivos, como la presencia de ciertas patologías, puede relacionarse con la presencia de un estado de ánimo deprimido.

Nuestras estrategias a la hora de afrontar los problemas, el dolor o las enfermedades pueden ser determinantes a la hora de caer por la espiral.



FACTORES EXTERNOS

Los problemas o situaciones que se dan en nuestra vida.

La pobreza, las crisis económicas y el desempleo se relacionan directamente con una mayor prevalencia de la depresión.

La forma de entender la salud, el bienestar y el dolor (físico o emocional) que tiene cada sociedad influye en las estrategias de afrontamiento.

INVERTIR LA ESPIRAL

A pesar de todo lo que estás leyendo sobre la depresión hay algo muy importante que debes saber, **la depresión tiene tratamiento**; por ello lo primero que debes hacer si te has sentido identificado con lo que se ha descrito aquí es consultar con tu médico de cabecera. La Organización Mundial de la Salud recoge aquellos tratamientos que demuestran suficiente evidencia científica para el tratamiento de una enfermedad y para el trastorno depresivo recoge tanto el **tratamiento farmacológico** como las **terapias psicológicas** como **tratamientos eficaces**, inclinándose por la terapia psicológica para los casos de depresión leve y una combinación de terapia y fármacos para la depresión moderada y grave.



Estas terapias te ayudarán de diferente manera a salir de la espiral poco a poco, recuperando la vida que te ha ido arrebatando la depresión o construyendo nuevas áreas cuando ya no se puede recuperar lo que nos ha arrebatado. Nuestro objetivo tiene que ser recuperar nuestra vida, paso a paso, con ayuda y con las estrategias que te enseñarán y otras que se aprenderán en el camino. Básicamente hacer lo mismo que ha hecho la depresión pero a la inversa: comenzó poco a poco quitándonos cosas de nuestra vida, quitándonos las ganas, la ilusión... Lo que vamos a hacer es poco a poco recuperar áreas de nuestra vida, primero pasos pequeños, como los que dio la depresión al principio, y luego pasos grandes. Si la depresión nos metió en la espiral haciendo que nos apartáramos de nuestra vida, trabajaremos para darnos cuenta del bucle y volver a dirigirnos a nuestro camino, a aquello que valoramos.

Pero, ¿cómo nos pueden ayudar la terapia?

Para intentar entenderlo vamos a seguir con el ejemplo de las rotondas. Hemos estado dando vueltas y vueltas a las rotondas, metiéndonos en un laberinto, hasta llegar a tal punto de desesperanza e impotencia que queríamos estrellar el coche. Aquí surgen tres puntos clave que resumen cómo te ayudarán y trabajarás con los especialistas.

■ PARAR

¿Continuar conduciendo por las rotondas nos acerca a la salida? ¿Seguir destinando todos nuestros recursos a evitar el dolor nos está ayudando? La experiencia dice que algo de esa estrategia no acaba de funcionar y que, tanto nosotros como el coche, estamos cada vez más agotados y destrozados de no parar de trabajar. Si seguimos exigiéndole al coche se va a romper definitivamente, quizá habría que darle un descanso momentáneo.

Parar en el arcén, darnos un tiempo antes de que nos rompamos, puede ser un buen primer paso; los problemas y las rotondas no se van a mover y vas a tener tiempo de sobra para volver a abordarlos, pero en ese momento en el arcén puedes replantear la estrategia, coger un mapa para ver si hay alternativas, descansar para retomar con más fuerzas el viaje y pedir ayuda. Si queremos solucionar el problema es porque hay algo que nos importa; vamos a

intentar con ayuda no abandonarlo, aunque no podamos comprometernos del modo en que nos gustaría.

■ CAMBIAR LA DIRECCIÓN



Antes de que apareciera la depresión estábamos conduciendo hacia alguna parte, nos dirigíamos hacia algún sitio. Antes teníamos una vida que el sufrimiento nos ha hecho olvidar. La lógica dicta que primero tendría que salir de las rotondas y después conducir hacia mi dirección original: es decir, primero me quito la depresión y, después, retomo mi vida. Pero la experiencia nos dice que esta lógica no está funcionando, ¿y si lo hiciéramos a la inversa? Párate a analizarlo: la depresión te ha quitado tu vida y te ha metido en su trampa, cuanto más luchas contra ella más fuerte se hace y menos esperanzas tienes.

Con ayuda, paso a paso, vamos a redireccionar nuestras ahora escasas fuerzas a cuidarte y a volver a lo que más te importaba: tu familia, tus valores, tu creatividad, tu espiritualidad, tu desarrollo personal... Al motivo por el que comenzaste a conducir.

■ CUIDARNOS



Tantas horas y horas dando vueltas han destrozado el coche, parar nos permite ver los daños e ir al taller. El psiquiatra a nivel farmacológico nos ayudará a que el coche esté lo mejor posible para seguir conduciendo; por su parte, el psicólogo sería como el profesor de autoescuela, nos ayudará a aprender nuevas estrategias para conducir en condiciones en las que hasta ahora no habíamos tenido que movernos como es la depresión. Pero hay más especialistas y más áreas en las que nosotros mismos podemos contribuir a cuidarnos: la alimentación, el sueño y la actividad física son tres pilares fundamentales para el autocuidado que poseen una amplia bibliografía sobre sus enormes beneficios para el tratamiento de la depresión y para muchas más problemáticas.

Cada día sabemos más sobre la depresión gracias a las personas que han decidido hablar de ella y pedir ayuda. Gracias a ellos las posibilidades de salir de la espiral son muy altas, pero para lograrlo debemos parar y pedir ayuda recordando siempre nuestro objetivo: acercarnos a nuestra vida y a nuestras esperanzas.

RECURSOS



976 443 754

- Apoyo individualizado.
- Grupos terapéuticos.
- Orientación y encuentros para familiares.
- Talleres saludables.
- Servicio de seguimiento farmacoterapéutico.
- Servicio de neuropsicología.
- Seguimiento y apoyo para actividades de la vida diaria.
- Charlas sobre bienestar.



AFDA

[Asociación de trastornos depresivos de Aragón]



C/ San Blas 37
50.003 Zaragoza



C/ Predicadores 4
50.003 Zaragoza



C/ Berenguer 2-4
Planta 4ª
Hotel de Asociaciones
Edificio Bantierra
22.002 Huesca



976 443 754 // 691 846 596



info@asociacionafda.com



Horario de atención de 9 a 14 h. de 16 h. a 21 h.

www.asociacionafda.com

Organiza:



Asociación de
trastornos depresivos
de Aragón

Distribuye:

HERALDO

Financia:



Departamento de Sanidad