

La depresión: Un reto para toda la sociedad del que debemos hablar

Depression: A society's challenge we need to discuss

Cristian Morales Fuhrmann*

Representante OPS/OMS en Cuba. La Habana.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) decidió dedicar el Día Mundial de la Salud 2017 a la depresión. Esta elección no es casual. La depresión afecta a más de 50 millones de personas en todo el mundo, procedentes de todas las edades y condiciones sociales.

La depresión provoca un nivel de angustia entre quienes la padecen que puede afectar su capacidad para realizar las tareas cotidianas, incluso las más simples. Daña en forma significativa las relaciones con la familia, los amigos y la participación en el mundo laboral, con el consiguiente impacto económico y social. Según la cantidad e intensidad de los síntomas, la depresión puede clasificarse como leve, moderada o grave. El riesgo extremo de la depresión es el suicidio. Se estima que 800 mil personas se suicidan anualmente. Los jóvenes de entre 15 y 29 años son los más afectados, situación que profundiza los efectos sociales y económicos de la enfermedad. La depresión es, de hecho, la principal causa de discapacidad, lo cual genera una importante carga de morbilidad y mortalidad en los países y una presión adicional significativa para los sistemas de salud.

¿De qué manera enfrentar este problema? Como toda enfermedad, la atención a la depresión depende no solo de la respuesta socialmente organizada, expresada en las modalidades específicas que dan los sistemas de salud en un momento determinado de su desarrollo, sino también de la representación social que los individuos y, por ende, la sociedad se hace de la depresión, sus manifestaciones y consecuencias. En muchos países, quien sufre depresión, sufre también un estigma social. Esto se da, en particular, en aquellos contextos en donde la presión por

alcanzar el éxito en diferentes planos (social, económico, afectivo, laboral, estudios y otros), se conjuga con la promoción de roles sociales que sobrevaloran estereotipos triunfalistas que entienden las enfermedades mentales, entre ellas la depresión, como una barrera al éxito y a la integración social.

A pesar de la existencia de tratamientos eficaces, la mitad de los afectados en todo el mundo (y más de 90 % en muchos países) no recibe tratamientos adecuados para este padecimiento. Pero, la depresión puede comprenderse mejor y, desde ese mayor conocimiento, puede prevenirse, tratarse y reducir la estigmatización asociada a la enfermedad. Eventualmente, una mejor aceptación social de la depresión debiera llevar también a una mayor expresión de la demanda autocontenida de quienes, por una u otra razón relacionada con el estigma y el miedo al rechazo, los costos de la atención, la distancia o restricciones horarias de los servicios, dudan en expresar su estado y buscar la ayuda profesional que requieren. Por cierto, esto conlleva una serie de importantes desafíos para los sistemas de salud.

Efectivamente, los sistemas de salud deben implementar -o reforzar cuando ya existen- servicios profesionales para ofrecer tratamientos psicológicos, como la activación conductual, la terapia cognitiva conductual y la psicoterapia interpersonal, o medicamentos antidepresivos, como los inhibidores selectivos de la receptación de la serotonina y los antidepresivos tricíclicos. Asimismo, los sistemas sanitarios deben ser capaces de mitigar los efectos adversos de los antidepresivos, las posibilidades de indicar y mantener un tratamiento, así como considerar las preferencias individuales de quienes sufren depresión. Los principales tratamientos psicológicos que debieran privilegiarse son los tratamientos cara a cara, individuales o grupales, dispensados por profesionales debidamente calificados. En el caso de depresión leve, los tratamientos psicosociales debieran privilegiarse respecto a los antidepresivos.

Para lograr implementar estos servicios de manera eficiente, los sistemas de salud deben avanzar en diferentes ámbitos. Primero, se debe contar con un mejor conocimiento de la situación del estado de salud mental de la población. Luego, resulta imprescindible la preparación de profesionales de salud con competencias para dispensar adecuadamente estos servicios. Por último, se debe disponer de recursos financieros sostenibles que permitan mantener los servicios a través del tiempo sin que estos signifiquen un riesgo financiero para los pacientes y sus familias incluyendo los tratamientos medicamentosos. De forma concomitante, es necesario desplegar campañas de promoción de la salud mental, en particular, contra la depresión, para derribar los estigmas sociales asociados a esta enfermedad y mitigar sus factores de riesgo.

La depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, biológicos y psicológicos. Por ejemplo, quienes se ven afectados por enfermedades físicas graves, como cáncer o enfermedades cardiovasculares, pueden sufrir depresión. Los determinantes sociales juegan también un rol importante en el aumento o disminución de la prevalencia de la depresión. De hecho, quienes se encuentran desempleados, excluidos del mercado laboral o expuestos a una mayor informalidad laboral, pueden ser más propensos a padecerla. Algo similar sucede con quienes viven en medios urbanos marginales expuestos a condiciones sociales y medioambientales deterioradas. En este sentido, la lucha contra la depresión debe ser un desafío para toda la sociedad.

Las campañas de promoción de la salud tendientes a mitigar y prevenir dicha afección constituyen intervenciones con alto potencial de efectividad. Los programas escolares que promueven un pensamiento positivo entre los niños y

adolescentes constituyen una buena práctica; también lo son las intervenciones enfocadas hacia los padres de niños con problemas conductuales, las cuales pueden reducir los síntomas depresivos de los progenitores y mejorar los resultados escolares de sus hijos. Los programas de ejercicio para adultos mayores son otra intervención con un demostrado efecto benéfico para disminuir el riesgo de depresión. La OMS propone como parte de la respuesta a la depresión el Programa de acción para superar la brecha en salud mental. El objetivo de este programa es ampliar los servicios para personas con trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias, mediante la prestación de la asistencia por profesionales de salud que no son necesariamente especialistas en salud mental, pero que sí cuentan con las competencias necesarias para brindar los servicios. El Programa parte del principio de que, con una atención adecuada, ayuda psicosocial y medicación, los millones de personas afectadas por la depresión pueden tener una vida normal, incluso en contexto de escasos recursos. A partir de ahí, la meta es ampliar los servicios de salud mental para tratar la depresión y absorber la demanda de quienes no tienen conciencia de su estado depresivo o por miedo al estigma no recurren a los servicios de salud, cuando estos están disponibles y son asequibles.

El avance continuo de países como Cuba hacia la Salud Universal, debiera redundar en un mayor conocimiento de la población acerca de la depresión, a través de campañas eficaces de promoción de la salud basadas en una amplia participación social y comunitaria. Un mejor conocimiento de quienes sufren depresión -o están en riesgo de padecerla- es otro objetivo que puede ser más fácilmente alcanzado por una red de atención, como la del sistema de salud cubano, que se basa fuertemente en el primer nivel y se apoya en la estrategia de atención primaria, pudiendo articular referencias a mayores niveles de complejidad cuando se requieren. Este tipo de organización de los servicios permite contar con una alta capacidad para dispensar la población del territorio que atiende y así conocer mejor su estado de salud y factores de riesgo. Una mejor concertación intersectorial, otra característica importante del sistema cubano, es también una pieza clave para un abordaje no solo sanitario de la depresión sino también desde los determinantes sociales de la salud. Por último, una utilización más eficiente de los recursos disponibles, centrándolos en las necesidades de las personas y sus familias, y un empleo apropiado y oportuno de terapias medicamentosas efectivas - que sigan protocolos y guías clínicas estandarizadas que aseguren su calidad-, constituye otro requisito de una respuesta integrada del sistema de salud a los retos que impone el tratamiento y prevención de la depresión.

La OPS/OMS despliega actualmente su apoyo al Ministerio de Salud Pública y a los países de la región para avanzar en estos objetivos. Conocer más sobre la depresión y hablar sobre ella es un primer gran paso para derribar mitos y prejuicios y dar una respuesta socialmente organizada que asegure con eficiencia las necesidades de la población.

moralesc@paho.org *