

## Depresión y Ansiedad—Problema Doble

A primera vista, la depresión y la ansiedad parecen ser desórdenes muy diferentes. Pensamos que las personas con depresión son tristes y letárgicas a tiempo que pensamos en las personas ansiosas como perturbadas y nerviosas. Sin embargo, muchas personas que sufren de depresión experimentan también ansiedad, que puede incluir preocupaciones excesivas, palpitaciones del corazón, sudor y malestares estomacales. Estos individuos están realmente sobrellevando dos problemas al mismo tiempo. Cuando ésto ocurre, los síntomas pueden ser más graves, y el camino hacia la recuperación puede ser aun más difícil que cuando ocurre solamente la depresión o la ansiedad.

### ¿Con cuánta frecuencia ocurren al mismo tiempo la depresión y la ansiedad?

La evidencia científica emergente indica que la mayoría de las personas tienen síntomas de depresión y ansiedad al mismo tiempo. En un estudio nacional extenso los investigadores encontraron que un 58 por ciento de los encuestados que sufrían del desorden de ansiedad generalizada (DAG) sufrían también de depresión grave, mientras que casi el 18 por ciento de los encuestados que sufrían de una depresión grave sufrían también del trastorno de ansiedad generalizada.

### El espectro del humor

¿Así que, cómo puede usted saber si está luchando con depresión y ansiedad o está solamente atravesando por un mal día? Generalmente, la depresión y la ansiedad se sustituyen una a la otra. Por ejemplo, si usted con frecuencia se siente ansioso sobre su salud o sobre la salud de otra persona, podría también sentir depresión pensando en una pérdida o muerte. O tal vez se siente triste, falto de energía o molesto y su cuerpo está tratando de arrancar la actividad creando una respuesta de "pelear o no pelear" creando ansiedad.

### ¿Cómo puedo saber si sufro de ansiedad, depresión o de ambas?

Los síntomas de depresión incluyen pérdida de interés en las actividades diarias o sentimientos de tristeza o desesperanza y por lo menos cinco de los siguientes síntomas:

- un cambio en los hábitos de comer que causa ya sea subir o rebajar de peso
- dormir demasiado o no lo suficiente
- sentirse sobresaltado y no poder sentarse quieto, o una sensación de que moverse significa un gran esfuerzo
- sentirse cansado todo el tiempo
- sentirse sin mérito o culpable sin una razón obvia
- tener problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- pensar con frecuencia en la muerte o en el suicidio

Las personas con el trastorno de ansiedad generalizada experimentan una preocupación excesiva que dura por lo menos seis meses. Además, las personas con DAG tienen por lo menos tres de los síntomas siguientes:

- tensión muscular
- fatiga
- inquietud o sentirse agitado o ansioso
- dificultad para concentrarse
- sentirse molesto
- perturbación del sueño

Si usted cree que es posible que sufra de depresión o de ansiedad, busque inmediatamente ayuda profesional. El número de teléfono gratuito señalado en este sitio es un buen lugar para comenzar.

### Tratamiento

Ya que al ocurrir depresión y ansiedad al mismo tiempo resulta por lo general en síntomas más serios y debilitantes tales como aumento en los índices del suicidio, mayor limitación social y ocupacional, y menor reacción al tratamiento, están apareciendo nuevos y más agresivos métodos de tratamiento.

Históricamente, los desórdenes de ansiedad se han tratado con medicamentos de benzodiacepina tales como Valium® y Xanax®. Estos medicamentos proporcionan un alivio eficaz de los síntomas agudos a un plazo corto, sin embargo pueden causar también efectos secundarios no deseados tales como sedación y dependencia.

Recientemente, los antidepresivos están ahora reemplazando a la benzodiacepina como la primera línea de tratamiento para muchos desórdenes de ansiedad. Inhibidores selectivos de la recaptura de la serotonina (los SSRI) tales como Prozac® y Paxil®, así como inhibidores selectivos de la recaptura de la norepinefrina (los SNRI) tal como Effexor®, están siendo aceptados entre los profesionales de salud mental porque son eficaces tanto para la ansiedad como para la depresión, no son adictivos, se los tolera fácilmente y tienen perfiles notables de seguridad. El hecho de que estos medicamentos sean eficaces tanto para la depresión como para la ansiedad sugiere que los mecanismos biológicos para ambos desórdenes son muy similares.

### Fuentes:

Maser JD, Patterson T, Cassano GB. (2002) "Spectrum and nosology: implications for DSM-V. Conceptual underpinnings and empirical support for the mood spectrum." *Psychiatry Clin North Am.* 25:855-885.

American Psychiatric Association (2000). "Depressive disorders." En *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th ed. American Psychiatric Association.

American Psychiatric Association (2000). "Anxiety disorders." En *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th ed. American Psychiatric Association.

Por Drew Edwards, MS  
© 2003-06 Achieve Solutions