

## Revista Electrónica de Salud y Mujer – Febrero 2004

### Los matrimonios infelices son responsables de las tasas más altas de depresión



"El estrés y la depresión se incrementan cuando la mujer asume un triple papel en la sociedad: es ama de casa, cuida de sus hijos y además trabaja fuera de casa" señaló el doctor Jesús de la Gándara, jefe del Servicio de psiquiatría del Área de Burgos, en el transcurso del IV Encuentro sobre Salud y Medicina de la Mujer, coordinado por el Instituto Palacios. Para este experto, los factores que más repercuten en el estrés en las mujeres son las responsabilidades en el hogar y el trabajo, ser madre soltera, el cuidado de los niños y padres ancianos, además del puesto de trabajo que desempeñan fuera de casa.

En cuanto a la incidencia de depresión -9 de cada 10 mujeres la sufre- es mayor para las separadas o divorciadas, que en el caso de los hombres. La calidad del matrimonio puede contribuir significativamente a la depresión. Diversos estudios, según señaló este experto, han demostrado que la falta de una relación de intimidad y confianza, en combinación con problemas maritales graves, están relacionados con la depresión en la mujer. De hecho, las tasas de incidencia de depresión más altas se dan en las mujeres con matrimonios infelices.

Hay otros factores que pueden desencadenarla o incrementarla son los problemas de pareja causados por una disminución en el interés sexual (que a su vez puede estar relacionado con sequedad vaginal), el abandono del hogar de los hijos, o las enfermedades que comienzan a aparecer, como osteoporosis, cardiovasculares...

Sin olvidar que también en la depresión hay influencias hormonales, genéticas, ambientales, características psicológicas y de personalidad, y también producidas por los cambios en el ciclo reproductivo, menarquía, menstruación, anticoncepción, embarazo, parto, lactancia y menopausia, "son siempre etapas críticas, de tránsito -señala el doctor de la Gándara- en las que se reúnen factores biológicos, psicológicos y sociales que suponen un riesgo para la estabilidad emocional de la mujer".

Embarazo, post-parto y menopausia son los periodos más susceptibles de padecer una depresión, "sobre todo en la perimenopausia, unos 4 años antes de comenzar la menopausia", señala el doctor Santiago Palacios. La mayor o menor aceptación, según estos expertos, dependerá en buena parte de lo que se ha logrado realizar a lo largo de la vida, en relación con las expectativas sociales, y eso será un factor determinante a la hora de caer o no en un estado depresivo.

Solo durante el embarazo la morbilidad psiquiátrica aumenta entre un 20 y un 40%, y se describen un 10% de episodios depresivos con el parto.

Según el doctor Enrique Rojas, psiquiatra de la Universidad Complutense, "La mujer de nuestro medio occidental tiene una mayor afectividad y mayor sensibilidad al mundo de la melancolía comparada con el hombre, que es menos afectivo y aprecia menos todos lo que es el campo sentimental". Las causas no están claras, distintas hipótesis han ido verificando que esta enfermedad es debida a un desajuste bioquímico cerebral complejo, en donde se ha podido verificar que, las causantes de esta enfermedad son las sustancias que transmiten los impulsos en las neuronas.

### **El 80% de las depresiones no está diagnosticada, ni tratada**

Se calcula que sólo un 20% de las mujeres afectadas por depresión están diagnosticadas y el 80% restante puede pasar toda la vida con tristeza, sentimientos de culpabilidad, alteraciones en el sueño y el apetito, pérdida de la energía y falta de atención y concentración, que repercuten en mayor o menor grado en su calidad de vida. "Una depresión no diagnosticada tiene muchas posibilidades de cronificarse", advierte el doctor Rojas, lo que repercute en un peor tratamiento y pronóstico. Sólo un tercio de las depresiones no mayores pueden resolverse por sí mismas tras un tiempo de evolución. Las otras dos terceras partes progresan hacia la cronicidad. Según este experto, entre un 15-20% de los enfermos depresivos corren el riesgo de suicidio, porcentaje que aumenta cuando la depresión es mayor o está cronificada.

Hay situaciones encubiertas de malos tratos y de alcoholismo que se manifiestan con un cuadro depresivo. El papel tradicional de la mujer repercute en que la enfermedad se sobrelleve, con frecuencia, en silencio. A veces el paciente consulta por síntomas físicos, como dolores de cabeza o molestias gastrointestinales. Está demostrado, según los expertos, que la depresión influye negativamente en el

sistema inmunológico y que el deprimido no tratado tiene más riesgo relativo de sufrir cualquier tipo de enfermedad, incluso las infecciosas y cancerosas.