

Hombres y mujeres experimentan la depresión de diferente forma

Susana González de la Nava, psicóloga de Policlínica Gipuzkoa: “La depresión es más común en mujeres, que en hombres”

- **El 70% de las personas que padecen depresión son mujeres.**
- Las hormonas afectan directamente a las sustancias químicas del cerebro que regulan las emociones y los estados de ánimo.
- Los hombres tienen más probabilidades que las mujeres de acudir al alcohol o a las drogas.

Donostia-San Sebastián, **XXXXXXXXXX** 2018. Estamos habituados a utilizar la palabra ‘depresión’ con excesiva frecuencia. Cuando tenemos un mal día, cuando nuestro estado de ánimo está más bajo de lo habitual o, incluso, cuando nos encontramos cansados. La expresión que suele acudir a nuestra mente es “estoy deprimido”, y es que ocasionalmente, todos nos sentimos tristes. Estos sentimientos, por lo general, son pasajeros y desaparecen en unos días, pero la depresión es mucho más que eso. Además, hombres y mujeres experimentan la depresión de diferente forma.

Según Susana González de la Nava, psicóloga de Policlínica Gipuzkoa, **“la depresión es un trastorno emocional que implica cambios importantes en la forma de sentir, pensar y actuar.** Interfiere en la vida diaria y el desempeño normal, y causa dolor tanto para quien padece el trastorno, como para quienes se preocupan por la persona que padece el trastorno”.

No todas las personas con enfermedades depresivas padecen los mismos síntomas. La gravedad, frecuencia y duración de los síntomas pueden variar según la persona y su enfermedad particular. Sin embargo, la especialista afirma que, por lo general, “las emociones suelen cambiar en las personas que sufren de depresión. Puede que se tengan ganas de llorar, que se sienta tristeza, irritabilidad o ansiedad. A nivel corporal, se puede notar cansancio continuo, pérdida de apetito, problemas de sueño e incluso disminución del deseo sexual”. Añade que **“la forma de pensar sufre modificaciones, ya que se tiende a ver el lado oscuro de las cosas, la autoestima se reduce significativamente, y aparecen sentimientos de culpa, desesperanza y pesimismo”.**

No existe una única causa de depresión. Existen factores bioquímicos, genéticos y psicológicos. En cuanto a los factores psicológicos, la especialista indica que “la depresión puede aparecer tras algún cambio en la vida de la persona que le afecte negativamente, como pérdida de seres queridos, pérdida de trabajo, enfermedades...”.

Por otro lado, hombres y mujeres experimentan la depresión de distinta forma. González afirma que **“la depresión es más común en mujeres, que en hombres”.** De hecho, el 70%

de las personas que padecen depresión son mujeres. En palabras de la psicóloga, “investigadores han demostrado que las hormonas afectan directamente a las sustancias químicas del cerebro que regulan las emociones y los estados de ánimo”. Añade que **“hay factores biológicos, de ciclo de vida, hormonales y psicosociales que son únicos de la mujer”.**

En el caso de los hombres, estos experimentan la depresión de manera distinta que las mujeres y pueden enfrentar los síntomas de diferente manera, y es que las emociones que ambos sexos experimentan cuando están atravesando por una depresión son diferentes. Según la psicóloga, “los hombres tienden más a reconocer que sienten fatiga, irritabilidad, pérdida de interés en las actividades que antes resultaban placenteras, y que tienen el sueño alterado, mientras que las mujeres tienden más a admitir sentimientos de tristeza, inutilidad o culpa excesiva”. Además, González advierte que **“los hombres tienen más probabilidades que las mujeres de acudir al alcohol o a las drogas cuando están deprimidos, frustrados, desalentados, irritados, enojados o a veces abusivos”.**

En la actualidad, existen tratamientos eficaces basados en técnicas cognitivas y conductuales que tienen como fin una mejora del estado del ánimo a través de programar actividades, la reestructuración cognitiva para que exista un cambio en la forma de ver las cosas, habilidades para la resolución de problemas, etc. En palabras de la psicóloga, “la depresión es una enfermedad tratable. Muchos creen erróneamente que la depresión es normal en ciertos momentos de la vida, como en personas mayores, mujeres menopáusicas, madres primerizas, adolescentes o personas que padecen enfermedades crónicas. Esto no es verdad. **No importa la edad, el sexo o la situación en la que nos encontremos en nuestras vidas, la depresión nunca es algo normal. Cualquier persona que experimente síntomas depresivos debe ser diagnosticada y tratada”.**

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario más importante de España y el tercero de Europa. Está presente en 13 comunidades autónomas, cuenta con la tecnología más avanzada y dispone de una oferta superior a 6.500 camas en más de 100 centros, como la Fundación Jiménez Díaz, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Universitario Dexeus, Ruber, Centro Médico Teknon, Hospital La Luz, Policlínica Gipuzkoa, etc., así como con un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional.

Trabajamos en la promoción de la docencia (siete de nuestros hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (contamos con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, nuestro servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros, y la traslación clínica de nuestras investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando numerosos proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como cardiología, endocrinología, ginecología, neurología, oncología, y medicina deportiva entre otras.