

SÍMPTOMES DE LA DEPRESSIÓ SILENCIOSA



Darrere de símptomes físics com dolor d'espatlla, fatiga generalitzada o falta de gana pot haver-hi un cas de depressió emmascarada.

Aquests símptomes somàtics són més comuns sobretot en dones, especialment embarassades, gent gran, nens o pacients amb malalties associades.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) va qualificar la depressió com “el desafiament més gran de l'Europa del segle XXI”, una definició encoratjada per les xifres, que ens diuen que un 3,8% de la població mundial la pateix.

A Espanya, quasi tres milions de persones tenen un diagnòstic de depressió, el que la converteix en la malaltia mental més prevalent en el nostre país, segons un informe de Fundamed.

La depressió està catalogada com malaltia al “Manual Diagnòstic dels Trastorns Mentals” que la considera un estat d'ànim depressiu durant la major part del dia, amb disminució considerable del plaer o interès per les activitats de les quals abans es gaudia.

Les xifres de prevalença només representen a les persones diagnosticades.

Però podrien ser més perquè en molts casos aquesta malaltia no es manifesta de forma directa només a través dels sentiments de tristesa i molts no estan diagnosticats. **La depressió té moltes cares.**

En algunes situacions el quadre depressiu s'expressa a través de símptomes físics més que psíquics. És una condició que es coneix amb el nom de depressió silenciosa, emmascarada o oculta, i aquesta no està reconeguda en les classificacions de trastorns mentals en l'àmbit internacional.

Què és la depressió silenciosa:

Moltes persones pateixen depressió, però no ho sembla: van a treballar, participen en compromisos socials o aconsegueixen les activitats quotidianes sense problema aparent. Però, en el fons, se senten exhaustes perquè tot els hi suposa una lluita.

L'Associació Americana de Psicologia (APA) defineix la depressió emmascarada com un "episodi depressiu major en el qual el pacient es queixa de símptomes físics en lloc d'alteració de l'estat d'ànim i no es pot trobar una causa biològica dels símptomes físics.

Els pacients que la tenen solen acudir al metge amb queixes sobre diferents dolors i molèsties orgàniques que viuen cada dia. Però l'origen del mal és psicològic, que acaba afectant el cos de forma física.

De fet, es creu que fins a un 10% de les persones que acudeixen als serveis d'atenció primària tenen símptomes de depressió, però passen desapercebuts fins a un 50% dels casos.

Símptomes de la depressió emmascarada, més enllà de la tristesa i la melancolia

Lluny del que pugui pensar-se, els principals símptomes de la depressió emmascarada no són ni la tristesa ni la melancolia, que queden en un segon pla. Es calcula que la depressió a l'atenció primària es presenta amb queixes físiques entre el 45% i el 95% dels casos, segons la Societat Espanyola de Medicina de Família i Comunitària (semFYC).

El pacient sol parlar de molèsties somàtiques i conductuals, alteracions somàtiques i trastorns físics que solen emmascarar la presència d'una depressió:

- Trastorns neurològics: mal de cap, cefalees o parestèsies són un dels símptomes més freqüents. Solen ser de caràcter tensional i d'una intensitat lleu-moderada.
- Trastorns neurovegetatius: astènia, lipotímies o hiperhidrosis.

- Trastorns sensorials: vertígens o acúfens.
- Trastorns digestius; nàusees o alteració del ritme intestinal.
- Trastorns cardi-circulatoris, del ritme cardíac.
- Altres trastorns com fatiga, problemes de somni, pèrdua de pes, impotència, alopecía, dispnea, picor a la pell o èczema, entre altres.

Aquests símptomes somàtics són més comuns sobretot en dones, especialment embarassades, gen gran, nens o pacients amb malalties orgàniques associades. La simptomatologia descrita dificulta aquest diagnòstic i que sol emmascarar el trastorn real.

La majoria de les vegades suposa un llarg camí d'especialista en especialista que retarda el diagnòstic. Perquè, quasi sempre, ni el mateix pacient entén el que li està succeint perquè la depressió s'amaga en un cansament difús o dolors indefinits.

Però el trastorn subjacent és un trastorn depressiu que inclou símptomes típics com un baix estat d'ànim, pèrdua d'interès cap a certes activitats, sentiment de culpabilitat inapropiada, disminució de la capacitat de concentrar-se i, en els casos més greus, idees suïcides.

Un tractament necessari tan aviat com es pugui

Quan la depressió reuneix els criteris de trastorn depressiu major, com tristesa o sota estat d'ànim, el diagnòstic arriba més aviat que quan és una depressió somatitzada.

Aquest retard augmenta la possibilitat que es mantingui en el temps el quadre psicològic i es deteriora la qualitat de vida de la persona perquè poden aparèixer altres complicacions mèdiques i psiquiàtriques. Un tractament el més precoç possible evita aquesta cronificació i, de forma especial, el dolor.

El tractament sol iniciar-se, com en qualsevol altre tipus de depressió, amb una medicació antidepressiva o una intervenció psicològica, o ambdues a la vegada si el metge ho considerés necessari.