

# La depresión: una causa importante de bajas escolares

Entrevista a Gerhard Heinze Martin

CARMEN GUADALUPE PRADO RODRÍGUEZ

Recibido: 20-09-2013, aprobado 10-10-2013



*La visión de otro futuro, autora: Pamela Mejía Sánchez.*

**D**avid Jurado ha llegado retrasado al salón, al igual que en las últimas seis clases. Se le ve desaliñado y un poco más delgado. Me ha confesado, luego de la reprimenda que le he dado por su impuntualidad, que no tiene deseos de estudiar, que no se concentra lo suficiente para atender lo que indico en clase y que ni siquiera puede recordar la lección que acabamos de ver.

Este joven, que cursa el bachillerato, posiblemente padece un cuadro depresivo, si bien no significativo, que sí le está afectando de manera im-

portante en las actividades diarias tanto personales como académicas, y está en mis manos, como profesora, contribuir a su pronta recuperación.

Gerhard Heinze Martin, actual jefe del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la UNAM, asegura que el estado depresivo en los adolescentes se presenta con un ánimo abatido y disminuido por lo menos durante las últimas dos o tres semanas. En ese lapso les invade una considerable falta de energía vital, se quejan constantemente de todo y muestran desgano para realizar las actividades habituales, incluso para caminar o conversar. En general

los jóvenes depresivos no tienen deseos de estudiar, se concentran de manera insuficiente y su memoria es deficiente, de tal suerte que pueden sufrir importantes problemas escolares.

Además, los aqueja el insomnio, ya que suelen despertarse en la madrugada, entre las cuatro y las cinco de la mañana, y ya no pueden volver a conciliar el sueño, lo que les causa un estado de ansiedad considerable. Se sienten muy mal en las mañanas y mejor en las noches, y bajan o aumentan de peso de manera evidente.

David no sólo siente una tristeza profunda, sino que ya no disfruta las cosas placenteras como antes, y les dice a sus amigos que no le importa nada, que no le interesa ni ir al cine ni a las fiestas ni a los partidos de fútbol ni a las clases de guitarra que tanto gozaba.

Como profesora he observado que David no participa en clase y se mantiene más callado que sus demás compañeros; de hecho su voz es mucho más baja de lo normal, no hace las tareas, ha reprobado los exámenes, le hablo y parece ausente. Me ha dicho en varias ocasiones “leo y después no me acuerdo de lo que leí”.

Desde luego que casi ninguno de sus compañeros lo ha notado. David, además de lamentarse de todo, de llorar constantemente y de tener un miedo enorme de socializar y comunicarse con otras personas, ha perdido el interés en el estudio, simplemente no tiene ganas; él mismo ha dicho que “se siente incapaz”, por lo que ha decidido darse de baja.

Heinze Martin, experto en psiquiatría, afirma que la depresión es un motivo importante de las bajas escolares; pero, peor aún, es una seria causa de suicidio.

Los jóvenes deprimidos no sólo ven su mundo destruido, porque su percepción y su pensamiento

deforman la realidad, sino que tienen frecuentes ideas de muerte. Si padecen una depresión intensa y no son atendidos por especialistas, pueden irse por la vía fatal: el suicidio.

### ¿Qué podemos hacer los profesores ante un alumno con afección depresiva?

Según explica este psiquiatra, un docente puede muy bien detectar a los alumnos con este padecimiento. Un joven con problemas escolares probablemente tiene muchas de las veces enfermedades de fondo, como la depresión. Y es que es sumamente importante que los adultos, entre ellos los profesores, sean conscientes de que en la adolescencia y en la adultez temprana es cuando más se manifiestan los padecimientos mentales en los seres humanos.

En todo momento los maestros deben estar alerta ante la presencia de algunos de los síntomas de la depresión en sus alumnos. Pero, sobre todo, deben informarles sobre los síntomas para que sepan cuándo acudir al médico especialista.

En el Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la UNAM se imparten cursos especializados para profesores sobre la detección oportuna de problemas en el estado de ánimo, alteraciones sexuales o alguna otra patología de la esfera mental en los estudiantes de bachillerato, informó el también exdirector del Instituto Nacional de Psiquiatría. Y es que, para prevenir este padecimiento debe haber, en primer lugar, un mayor conocimiento sobre la depresión por parte no sólo de la planta docente sino también del alumnado. Los jóvenes deben saber que mientras más pronto se atiende la depresión, lo mismo que muchas otras enfermedades, es mucho mejor.

## ¿Cómo se trata?

Heinze Martin señala que, para superar la depresión, el paciente debe estar en un tratamiento médico en el que se asocie la psicoterapia a la farmacoterapia, es decir, debe combinarse la terapia verbal con medicamentos antidepresivos. Este especialista asegura que el tratamiento debe ser integral, aunque los estados muy ligeros de la depresión pueden tratarse sólo con psicoterapia.

Es fundamental llevar un tratamiento adecuado y, sobre todo, ser diagnosticado de manera apropiada durante las primeras semanas de padecer la enfermedad, aunque, por supuesto, siempre debe atenderse al enfermo en cualquier estadio de evolución del padecimiento.

### Síntomas de la depresión

- Estado de ánimo abatido o tristeza la mayor parte del tiempo
- Falta de energía vital y sensación de cansancio permanente
- Incapacidad para disfrutar cosas que antes provocaban placer
- Desinterés por estar con amigos y familiares
- Irritabilidad, enojo o ansiedad
- Incapacidad para concentrarse
- Pérdida o aumento considerable de peso
- Cambios importantes en los patrones de sueño
- Sentimientos de culpa o de inutilidad
- Pesimismo e indiferencia
- Pensamientos de muerte o suicidio

Cuando alguien tiene cinco o más de estos síntomas la mayor parte del tiempo durante dos o más semanas, esa persona probablemente está deprimida. A veces, las personas tienen ataques en los que estos síntomas son realmente intensos; otras veces, estos mismos sentimientos pueden estar presentes a una escala menor todo el tiempo durante años.

Desde luego que el entorno y el ambiente de los espacios públicos y privados donde el enfermo se mueve deben ser los mejores posibles: un hogar, una escuela y un trabajo agradables y de sana convivencia, y no ambientes agresivos y hostiles.

## La depresión y la salud pública en México

Debido a que la depresión comienza por lo general a edades tempranas, este padecimiento reduce sustancialmente el funcionamiento de las personas, ya que es recurrente y tiene costos económicos y sociales importantes. De hecho, se encuentra entre los primeros lugares de la lista de enfermedades que discapacitan y se ha convertido en un objetivo prioritario de atención en todo el mundo.

En México la depresión es un problema importante de salud pública; en comparación con otros países, el nuestro tiene un alto porcentaje de individuos con depresión, entre 10 y 12 por ciento, y cerca de 15 al 18 por ciento de la población en general presenta al menos un episodio depresivo en el transcurso de su vida, asevera Heinz Martin, miembro del Sistema Nacional de Investigadores.

Heinze Martin refirió, además, que la depresión es hereditaria. Hay familias en las que los estados depresivos se transmiten de generación en generación. Se sabe que cuando un padre o una madre sufrieron o están en un estado depresivo hay un porcentaje más alto de probabilidad de que los hijos la presenten; aunque también aclaró que no todas las personas con una propensión genética a la depresión se deprimen. Y muchas otras que no tienen una historia familiar ligada a la depresión sí la sufren.

Los acontecimientos de la vida, la familia, el entorno y las condiciones sociales, como ya

# INVESTIGACIÓN UN ESTILO DE VIDA



*El valor de la soledad*, autores: Edgar Yarid Bermúdez Álvarez y Berenice López.

se ha mencionado, así como el uso de sustancias nocivas para la salud, pueden favorecer asimismo la aparición de estados depresivos. Por lo demás, la adicción a las nuevas tecnologías también es un factor que puede contribuir hasta cierto punto a la aparición de cuadros depresivos. Si un individuo

genera adicción a las tecnologías (llámense televisión, celular, Internet u otras), es propenso a volverse sedentario, a tener problemas de obesidad, a volverse socialmente aislado, y entonces puede ser más proclive a la depresión.

¿Cómo pueden implementarse estos conocimientos en los planes y programas de una institución educativa?

No cabe duda que debe darse información sobre la salud mental y las diferentes enfermedades psicológicas tanto a la planta docente como al propio estudiantado mediante pláticas, conferencias, talleres, distribución de trípticos, carteles, gacetas, entre otros medios.

## Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la UNAM

Brinda los servicios de atención médico-psiquiátrica ambulatoria; psicoterapia en las modalidades de terapia individual, familiar, de pareja y grupal, y atención psicológica para el entrenamiento en habilidades sociales, manejo del estrés, estimulación cognitiva y atención de problemas de sueño. Además, ahí se realiza la valoración de conductas adictivas, investigación clínica, estudios psicológicos y estudios de electroencefalografía, mapeo cerebral y electrocardiografía.

Para recibir una consulta inicial debe acudir personalmente a este departamento y presentar:

- Tira de materias actualizada o último comprobante de inscripción.
- Credencial de la UNAM o identificación oficial con fotografía.
- El objetivo de la entrevista inicial es valorar la problemática que la persona presenta mediante entrevistas diseñadas para tal fin, con objeto de determinar el tipo de tratamiento que requiere.

Ubicación: Ciudad Universitaria.

Horarios de atención: lunes a viernes de 8 a 17 horas.

Teléfono: 5623-2127