

Cómo afrontar el aumento de la depresión pos-COVID-19



FOTO:CORTESIA

WASHINGTON HISPANIC

En esta crisis sanitaria que nos ha tocado vivir, una de las mayores preocupaciones es el impacto que el COVID-19 tendrá en la salud mental de la población.

Muy probablemente, el coronavirus nos pase factura en términos de trastornos de ansiedad y depresión.

No sólo por el gran número de fallecimientos, sino también por las circunstancias excepcionales de aislamiento en que parte de la población ha tenido que superar situaciones tan terribles como la muerte de sus allegados en absoluta soledad.

Sin obviar que el personal sanitario ha sido el grupo de población más expuesto, y posiblemente el que más vea resentida su salud mental tras la pandemia.

La depresión, una enfermedad del cerebro

El cerebro humano es la herramienta biológica más compleja que existe, fruto de millones de años de evolución.

Esa complejidad nos dota de funciones maravillosas, muy características de nuestra especie, como el lenguaje, la cultura, el

arte o la ciencia.

Pero también es un arma de doble filo que, cuando falla, origina patologías que se manifiestan en alteraciones de nuestro comportamiento.

Algunas nos trastocan a nivel motor (enfermedad de Parkinson, ataxias cerebelares), otras a nivel cognitivo (autismo, demencias) y otras a nivel emocional (ansiedad, depresión).

Muchas personas sufren en algún momento de su vida depresión –o trastorno depresivo mayor (TDM).

Se trata de una enfermedad mental grave caracterizada por un bajo estado de ánimo y tristeza persistentes, limitada autoestima y sentimientos de culpa.

Además de pérdida de interés y placer en actividades habituales, trastornos del sueño y la alimentación, etc. En los casos más graves, este cuadro se acompaña de ideación suicida e intentos de suicidio.

Impacto socioeconómico del TDM

El TDM tiene un alto coste socioeconómico en todo el mundo.

Según el Grupo de Estudio de la Carga Global de Enfermedades, es una de las principales causas

de años vividos con discapacidad a nivel global, con una carga creciente desde 2005.

Este tremendo impacto se debe fundamentalmente a tres factores. En primer lugar, el TDM es una patología muy abundante en la población general, con prevalencias vitales de 10% y 20% en hombres y mujeres, respectivamente.

Es decir, una de cada 5 mujeres y uno de cada 10 hombres sufrirá al menos un episodio depresivo a lo largo de su vida.

A esto se le suma que los episodios depresivos tienen una larga duración y suelen aparecer durante etapas productivas de la vida adulta, lo que ocasiona costes laborales muy elevados.

Finalmente, los tratamientos antidepressivos (incluyendo la psicoterapia) son de acción lenta y dejan a un tercio de los pacientes con sintomatología residual, incluso después de tratamientos prolongados.

¿Qué causa la depresión?

Es fundamental eliminar el estigma que tienen las enfermedades mentales en nuestra sociedad.

Y no perder de vista que el TDM tiene un origen tan biológico como lo tienen la hipertensión o la

diabetes, por ejemplo.

La principal diferencia es que la complejidad del cerebro dificulta enormemente la comprensión de las alteraciones subyacentes.

Las primeras teorías sobre su origen postulaban déficits de serotonina y noradrenalina, dos neurotransmisores usados en la comunicación interneuronal. Surgieron al observar que los primeros fármacos antidepressivos, descubiertos por casualidad (serendipia) cuando se buscaban fármacos antipsicóticos, inhibían la recaptación neuronal de uno u otro neurotransmisor, aumentando su concentración efectiva en las sinapsis.

A pesar que nunca se ha podido demostrar la validez de dichas teorías, han resultado muy útiles para el desarrollo de nuevos fármacos con el mismo principio de acción pero con menos efectos secundarios.

Nos referimos a los denominados inhibidores selectivos de recaptación de serotonina ISRS y a los inhibidores de la recepción de serotonina y noradrenalina – IRSN-.

A estas teorías les han sucedido otras sobre alteraciones de factores tróficos como el BDNF

(brain-derived neurotrophic factor), trastornos del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (vinculado al estrés), de factores hormonales, de la neurogénesis en el hipocampo, de la neurotransmisión glutamatérgica, etc.

Todas ellas reflejan aspectos parciales de una patología causada por una compleja interacción entre factores genéticos y ambientales, entre los que no cabe duda de que el estrés juega un papel fundamental.

Una interesante observación obtenida mediante técnicas de neuroimagen cerebral, y replicada por distintos grupos de investigación, es la existencia de una hiperactividad neuronal en zonas ventrales de la corteza cingulada.

Concretamente el área 25 de Brodmann, en el lóbulo frontal de pacientes depresivos. Ese exceso de actividad desaparece tras tratamientos efectivos de diversos tipos, por ejemplo la Estimulación Cerebral Profunda, y persiste en los pacientes resistentes al tratamiento.

Saberlo abre la puerta a desarrollar modelos experimentales para ensayar fármacos que reduzcan dicha hiperactividad neuronal.

COMO PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

La importancia de las vacunas

SALUD
WH

Existen dos medidas en Salud Pública que han tenido un extraordinario impacto en la salud de los ciudadanos del mundo a lo largo de los años: la potabilización del agua y la vacunación.

La potabilización todos sabemos qué es, pero nos preguntamos ¿Qué son las vacunas?

Desde la antigüedad el hombre buscó ser resistent-

te a las infecciones.

En la antigua India y China, la variolización es quizás la primera práctica vacunal usada con éxito contra una determinada infección.

Consistía en transmitir el contenido de las pústulas de enfermos de viruela a personas sanas, pero más adelante Edward Jenner en 1796 fue el que utilizó la primera vacunación frente a la viruela de una forma diferente a la variolización.

Pero la vacunología científica se formó más tar-

de con Pasteur quien está considerado el padre de la vacunología, descubriendo en el año 1880 la vacuna frente a la rabia.

Las vacunas, de una forma sencilla diremos que son medicamentos biológicos que aplicados a personas sanas provocan la generación de defensas (anticuerpos) que actúan protegiéndole ante futuros contactos con los agentes infecciosos contra los que nos vacunamos, evitando la infección o la enfermedad.

Las vacunas constituyen una de las medidas sanitarias que mayor beneficio ha producido y sigue produciendo a la humanidad, previenen enfermedades que antes causaban grandes epidemias, muertes y secuelas.

Las vacunas benefician tanto a las personas vacunadas como a las personas no vacunadas y susceptibles que viven en su entorno (inmunidad de grupo).

Mediante las vacunas hemos conseguido erradicar la viruela, estamos finalizando la erradicación de la poliomielitis en el mundo, el sarampión ha dejado de ser un problema frecuente en nuestro medio (causa frecuente de encefalitis y



FOTO: CORTESIA

minusvalías psíquicas hace tan sólo unos años), no tenemos casos de difteria y otras enfermedades como la tos ferina, el tétanos, la hepatitis B, las meningitis meningocócicas... están siendo controladas.

Las vacunas se administran mediante inyección, y con menos frecuencia por vía oral (poliomielitis, fiebre tifoidea, cólera, rotavirus). En muchos casos son necesarias varias aplicaciones para conseguir que el efecto protector se mantenga durante años.

Actualmente se está vacunando para combatir el Covid-19, para lograr así vencer la Pandemia mundial.

El número de dosis de las vacunas es mayormente 2 y el intervalo de tiempo entre cada una de ellas lo fija el médico, es decir, la pauta vacunal, es importante de cara a lograr una buena respuesta y una mayor eficacia vacunal.

¿Tiene riesgos la vacunación?

Siempre tenemos que tener presente que "Los riesgos de la vacunación siempre serán inferiores a sus beneficios" y que "No es mejor padecer la enfermedad que recibir la vacuna: con la vacunación adquirimos protección ahorrándonos la enfermedad".

Las vacunas son medicamentos muy eficaces y seguros. Ningún avance de la medicina ha logrado salvar tantas vidas como las vacunas, gracias a ellas las enfermedades que se percibían como amenazas dejan de existir o bien altamente disminuyen.

Su seguridad es muy alta y son los productos farmacéuticos a los que se les exigen estándares de seguridad más altos: todas las vacunas que en la actualidad se administran han demostrado claramente su eficacia y seguridad.

No obstante, es importante tener en cuenta diferentes cuestiones de cara a minimizar el riesgo, por otra parte muy bajo, de efectos secundarios.

Estas precauciones deben tenerse en cuenta y considerarlas en la valoración del profesional previo a cualquier vacunación.

En algunas ocasiones pueden aparecer algunas reacciones adversas como: enrojecimiento leve y dolor en el lugar de la inyección, fiebre o dolores musculares.

En contadas ocasiones se han presentado reacciones alérgicas fuertes a alguno de los componentes de las vacunas.

Como ocurre con todos los medicamentos, tenemos que tener presente que existe un riesgo muy pequeño de que ocurra algún problema grave, pero este riesgo es siempre mucho menor que el derivado de contraer la enfermedad.

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.



Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

ORTODONCIA:

FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS

SERVICIO DE EMERGENCIAS

Aceptamos la mayoría de seguros
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses
sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183

5017-B Backlick Rd.

Annandale, VA 22003

PACIENTES NUEVOS

Limpieza
\$60

Incluye: Examen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

Pediatras de Springfield



Dr. Arshia Qadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirella Marshall
Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras
en el área

Venga y lo ayudaremos
con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.



5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponibles horarios en la
noche y fines de semana

703-642-8306



¿UD. SE SIENTE ASÍ
O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?

Emociones Anónimas
B.V. Arlington

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
Teléfono: 571-451-7672
arlington@mbvna.org

Sesiones:
Lunes a Viernes
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

AYUDA
GRATUITA

www.neutricosanonimosbv.org.mx