

Fecha: 29-04-2021

Fuente: usach

Título: **Especialistas Usach explican señales que indican trastorno depresivo mayor debido a la pandemia**

Visitas: 7.570

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <https://www.usach.cl/news/especialistas-usach-explican-senales-indican-trastorno-depresivo-mayor-debido-la-pandemia>

“Cuando enfrentamos situaciones en donde no tenemos el control, como es el escenario de la pandemia, la humildad nos permite discernir que hay momentos que no podemos hacer mucho y en esos instantes debemos tomar una actitud de entrega, soltar, y seguir adelante”, señaló la psicóloga Patricia Pérez. Este miércoles 28 se realizó la tercera jornada de los seminarios en línea organizados por el Comité Campus Seguro de nuestra Universidad. El neurocientífico y vicerrector de Apoyo al Estudiante, Dr.

Bernardo Morales, junto a las psicólogas Patricia Pérez y Beatriz Paineopán, jefas del Departamento de Calidad de Vida Estudiantil y de la Unidad de Promoción de Salud Psicológica (UPS), respectivamente, y la psiquiatra del Centro de Salud del Plantel, Dra.

Lisette García, aclararon dudas respecto a los efectos del COVID-19 en la salud mental de las personas en el webinar denominado ¿Depresión o depresión pandémica? Las especialistas abordaron cómo algunos estudios comienzan a hablar de una depresión con características específicas debido a las situaciones inéditas provocadas por el Coronavirus. Junto a ello orientaron a los asistentes respecto a qué señales atender para proteger la salud mental personal y del entorno, entre otras temáticas. En ese sentido, el Dr.

Morales definió esta condición como un “trastorno mental frecuente que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastorno del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración”. Durante su exposición, puso en contexto esta problemática con estudios realizados a estudiantes de la Universidad Católica y de nuestra Universidad.

Este último fue realizado por la Unidad de Promoción de Salud Psicológica (UPS) y se observó un aumento importante de consultas en 2020 por síntomas de ansiedad y depresión, a diferencia del ítem de problemas académicos y de adaptación a la vida universitaria que disminuyó, transformándose en un problema menor.

Como neurocientífico, el vicerrector Morales explicó que la depresión está relacionada con cuatro neurotransmisores: dopamina (relacionada con el placer y la motivación), serotonina (con el sueño), la noradrenalina (de alta energía) y el glutamato (sobre los procesos de memoria), los cuales disminuyen en estados depresivos. Además, se advierte una baja de la neurogénesis o la capacidad del cerebro de producir neuronas para reemplazar a las que se deterioran. “Con los antidepresivos (como la fluoxetina, entre otros) los neurotransmisores vuelven a condiciones normales y lo hacen activando la neurogénesis, o sea que se formen nuevas sinapsis”, aclaró. Agregó que estudios revelan que las personas con depresión tienen una disminución de neuronas que puede alcanzar a un 19%; por este motivo resulta relevante que este padecimiento sea tratado por especialistas. El vicerrector aseguró que se puede reactivar esta función cerebral realizando actividad física, estímulos cognitivos y en el último tiempo se ha establecido que la alimentación influye de manera relevante en esta área. ¿Existe la depresión pandémica? La psicóloga y jefa de la Unidad de Promoción de Salud Psicológica, Beatriz Paineopán, se refirió a la supuesta emergencia de una depresión pandémica. En ese sentido, remarcó que un cuadro clínico de depresión es “un diagnóstico psiquiátrico apoyado por un psicólogo, donde se presentan síntomas que persisten en el tiempo. No ocurre por un día o dos. Son situaciones que se mantienen, al menos, por dos semanas”, precisó.

Entre los criterios para diagnosticar una depresión se encuentran el ánimo depresivo durante gran parte del día; en tanto en el caso de niñas, niños y adolescentes se nota en los niveles de irritabilidad; en que cambia el interés en actividades cotidianas; hay un aumento o pérdida de peso significativo; insomnio o hipersomnia, entre otras características.

Con respecto a la aparición del concepto de depresión pandémica en medios de comunicación y en la sociedad, la especialista aclaró que “esto no significa que sea un cuadro clínico o que esté probado que así sea, sino que se trata de un título asociado a un ensayo del psicoanalista y psiquiatra argentino Juan David Nasio, donde explica que las y los pacientes sufren más angustia y su ánimo se ve más deprimido, a la vez que parecen personas enojadas, porque se sienten maltratadas, frustradas o que les están privando de su libertad. Entonces sería una depresión que está indirectamente relacionada con el coronavirus”, sostuvo la psicóloga. Desde enero la OMS ha comenzado a utilizar el término fatiga pandémica, que se refiere a la desmotivación para seguir las conductas de protección recomendadas. Se trata de una situación que se da de forma gradual en el tiempo y que está afectada por diversas emociones,



USACH
UNIVERSIDAD DEL SAHARÍ
2012

NOTICIAS
USACH

Usach al Día

Especialistas Usach explican señales que indican trastorno depresivo mayor debido a la pandemia

En el webinar ¿Depresión o depresión pandémica? organizado por el Comité Campus Seguro, cuatro especialistas se reunieron al respecto del COVID-19 en la salud mental de las personas, desde cómo se identifica una depresión hasta los factores para enfrentarla como la alimentación, el ejercicio de la actividad, la higiene personal, los apoyos farmacológicos y, sobre todo, la ayuda profesional.

Los especialistas abordaron cómo algunos estudios comienzan a hablar de una depresión con características específicas debido a las situaciones inéditas provocadas por el Coronavirus. Junto a ello orientaron a los asistentes respecto a qué señales atender para proteger la salud mental personal y del entorno, entre otras temáticas.

En ese sentido, el Dr. Morales definió esta condición como un “trastorno mental frecuente que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastorno del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración”.

Durante su exposición, puso en contexto esta problemática con estudios realizados a estudiantes de la Universidad Católica y de nuestra Universidad.

Este último fue realizado por la Unidad de Promoción de Salud Psicológica (UPS) y se observó un aumento importante de consultas en 2020 por síntomas de ansiedad y depresión, a diferencia del ítem de problemas académicos y de adaptación a la vida universitaria que disminuyó, transformándose en un problema menor.

Como neurocientífico, el vicerrector Morales explicó que la depresión está relacionada con cuatro neurotransmisores: dopamina (relacionada con el placer y la motivación), serotonina (con el sueño), la noradrenalina (de alta energía) y el glutamato (sobre los procesos de memoria), los cuales disminuyen en estados depresivos. Además, se advierte una baja de la neurogénesis o la capacidad del cerebro de producir neuronas para reemplazar a las que se deterioran. “Con los antidepresivos (como la fluoxetina, entre otros) los neurotransmisores vuelven a condiciones normales y lo hacen activando la neurogénesis, o sea que se formen nuevas sinapsis”, aclaró. Agregó que estudios revelan que las personas con depresión tienen una disminución de neuronas que puede alcanzar a un 19%; por este motivo resulta relevante que este padecimiento sea tratado por especialistas. El vicerrector aseguró que se puede reactivar esta función cerebral realizando actividad física, estímulos cognitivos y en el último tiempo se ha establecido que la alimentación influye de manera relevante en esta área.

¿Existe la depresión pandémica? La psicóloga y jefa de la Unidad de Promoción de Salud Psicológica, Beatriz Paineopán, se refirió a la supuesta emergencia de una depresión pandémica. En ese sentido, remarcó que un cuadro clínico de depresión es “un diagnóstico psiquiátrico apoyado por un psicólogo, donde se presentan síntomas que persisten en el tiempo. No ocurre por un día o dos. Son situaciones que se mantienen, al menos, por dos semanas”, precisó.

Entre los criterios para diagnosticar una depresión se encuentran el ánimo depresivo durante gran parte del día; en tanto en el caso de niñas, niños y adolescentes se nota en los niveles de irritabilidad; en que cambia el interés en actividades cotidianas; hay un aumento o pérdida de peso significativo; insomnio o hipersomnia, entre otras características.

Con respecto a la aparición del concepto de depresión pandémica en medios de comunicación y en la sociedad, la especialista aclaró que “esto no significa que sea un cuadro clínico o que esté probado que así sea, sino que se trata de un título asociado a un ensayo del psicoanalista y psiquiatra argentino Juan David Nasio, donde explica que las y los pacientes sufren más angustia y su ánimo se ve más deprimido, a la vez que parecen personas enojadas, porque se sienten maltratadas, frustradas o que les están privando de su libertad. Entonces sería una depresión que está indirectamente relacionada con el coronavirus”, sostuvo la psicóloga. Desde enero la OMS ha comenzado a utilizar el término fatiga pandémica, que se refiere a la desmotivación para seguir las conductas de protección recomendadas. Se trata de una situación que se da de forma gradual en el tiempo y que está afectada por diversas emociones,

experiencias y percepciones, así como por el contexto social, cultural, estructural y legislativo. Esto motiva a estados psicológicos de ansiedad, tristeza, desesperanza, entre otros síntomas. Lidar con la sintomatología depresiva Para Patricia Pérez, jefa del Departamento de Calidad de Vida Estudiantil, la pandemia enfrentó a las personas con una realidad incierta, situación a la que no están acostumbradas o evitaban. Así aparecieron una serie de emociones que invadieron este periodo. Incluso algunos han negado la existencia del virus. Para sobrellevar de mejor manera este escenario, la psicóloga recomendó en su exposición hacer una evaluación de nuestra situación actual. “Es importante revisar las áreas de insatisfacción. Resulta fundamental, en procesos terapéuticos y de autoayuda, poner atención en nuestros diálogos internos, es decir, en qué nos estamos diciendo”, señaló Patricia Pérez. Explicó que dichas conversaciones nos pueden ayudar a establecer qué nos está afectando. “Podemos definir qué debemos hacer dentro de nuestras posibilidades para mejorar esas áreas que nos tienen intranquilas/os. Por ejemplo, si estoy en conflicto con una persona, quizás sería importante conversar con ella”, aconsejó. Igualmente, la profesional sugirió conectar con la humildad en estos momentos.

“Cuando enfrentamos situaciones en donde no tenemos el control, como es el escenario de la pandemia, la humildad nos permite discernir que hay momentos que no podemos hacer mucho y en esos instantes debemos tomar una actitud de entrega, soltar, y seguir adelante”. Finalmente, la jefa Departamento de Calidad de Vida Estudiantil del Plantel anunció que próximamente la VRAE pondrá a disposición en formato PDF el libro “Guía de supervivencia para estudiantes en Pandemia”, que trata diversos temas referentes a salud, estudios y bienestar psicológico, mirando las experiencias que han tenido con estudiantes del Plantel en el contexto actual. ¿Cuándo medicar? Finalmente, la Dra. Lissette García, se refirió a cuándo es necesario medicar una depresión y la duración apropiada de los tratamientos farmacológicos. Para la profesional, es necesario considerar que las y los estudiantes atendidos en nuestro Centro de Salud están sometidos a situaciones inéditas como las clases remotas. “Esto ha afectado mucho a la población educacional, tanto a los que ya llevaban años como a los que vienen entrando. En esa dirección, me ha tocado ver altos niveles de ansiedad”, aseguró la psiquiatra. Esta última sensación puede ser positiva si les motiva a realizar actividades, pero es preocupante cuando inmoviliza a las personas incluso en lo cotidiano. Es en ese momento que se debe evaluar medicar con “ansiolíticos y antidepresivos. Ambos fármacos se deben complementar con una psicoterapia, que va a sumar a que sea más efectivo y breve el tratamiento”, sostuvo. Sobre el tiempo de medicación, la Dra.

García puntualizó que, según la evolución del tratamiento completo del paciente y conversado con él o ella, se puede “prolongar no más allá de seis meses, pero si hay una depresión claramente definida es recomendable no menos de un año”. La grabación del webinar está disponible en el canal YouTube de la Universidad de Santiago y se puede acceder a través de este enlace. Quien requiera apoyo u orientación en esta área, puede comunicarse directamente con la Unidad de Promoción de la Salud Psicológica al correo: ups.psicologica@usach.cl o al teléfono 968490650.

Este webinar contó con la asistencia de más de 140 personas y fue organizado por la Prorectoría y el Comité Campus Seguro con la finalidad de analizar y explicar temáticas de interés para nuestra comunidad relacionadas con la crisis socio-sanitaria que vive Chile y el mundo. Autor: Claudio Cortés Tags: webinar Institucional