

«Las mujeres son más propensas a la depresión porque sufren más estrés»

«Con antidepresivos y dieta correcta se nota mejoría a la tercera semana»

Sandra G. SALAZAR

El estrés, desórdenes emocionales, una dieta pobre e insomnio son algunas de las causas de la depresión, una patología que afecta sobre todo a mujeres entre los 30 y los 50 años. Javier Aizpiri, especialista en neurología y psiquiatría, habló ayer en Gijón del «síndrome de la depresión del ama de casa», en un acto organizado por el colectivo Nielda y la tertulia feminista Les Comadres, en colaboración con la concejalía de Políticas de Igualdad del Ayuntamiento de Gijón.



-¿Qué síntomas presenta la depresión?

-Es una alteración del estado de ánimo que no se puede cambiar por propia voluntad y que presenta síntomas como la falta de energía, dolor de estómago, cefaleas e insomnio.

-¿Cómo se distingue frente a otros estados de ánimo?

-El depresivo sufre tanto que no tiene energía ni para contarlo. Existen pacientes que viven bajo un estado de depresión crónica y que no acuden al médico, cuando se trata de una enfermedad que requiere diagnóstico y tratamiento.

-¿Por qué son más propensas las mujeres que los hombres?

-Porque sufren más estrés, debido a problemas hormonales y otros factores sociales. Se implican más en las relaciones afectivas, trabajan dentro y fuera del hogar y alteran su dieta.

-¿Hasta qué punto influye la alimentación?

-Si faltan nutrientes no puede funcionar bien el cerebro. El «síndrome de la depresión del ama de casa» afecta a mujeres entre 35 y 50 años, que compiten en todos los ámbitos de la vida y viven sometidas a estrictas dietas.

-¿Cómo funcionan los antidepresivos?

-Aumentando la serotonina, que produce bienestar.

-¿Cuándo empieza a notarse mejoría?

-A la tercera semana, si el paciente toma la medicación y sigue una alimentación equilibrada.

-El tratamiento incluye cambiar ciertos hábitos.

-Es indispensable poner en orden el mundo emocional, una correcta alimentación, practicar ejercicio y regular el sueño. Hay que abandonar esa mala costumbre de acostarse con la radio o la televisión encendida, que produce un agotamiento en el cerebro muy dañino.