

**MEDICAMENTOS Y UNA TERAPIA ESPECIALIZADA PARA DEPRIMIDOS Y BIPOLARES.**

**Consulta PsiquiÃ¡trica**

Enviado por :

Publicado el : 31/1/2011 20:07:09

**Dra. Gioconda Batres**

*Psiquiatra*

Los tiempos actuales pueden calificarse como marcados por un mejor conocimiento de los trastornos depresivos y la bipolaridad. Los abundantes estudios alrededor de dichas enfermedades se reflejan en mejor capacidad diagn3stica y un m3s efectivo tratamiento. Para tener una idea de la gravedad del problema les comento que la Organizaci3n Mundial de la Salud (OMS) reporta que cada a3o un m3nimo de cien millones de personas desarrollan una depresi3n que requiere tratamiento. De este n3mero de personas que padecen la enfermedad, una gran cantidad son mujeres.

La investigaci3n m3s moderna ha ratificado que las depresiones, los trastornos bipolares tienen un fundamento biol3gico importante, con una compleja alteraci3n de sistemas responsables del funcionamiento cerebral. Se trata de una constelaci3n espec3fica de diferentes s3ntomas que se mantienen por un tiempo largo. La depresi3n es una enfermedad polig3nica, de moderada herencia y que confiere pobre adaptabilidad a los restos del entorno. El trastorno bipolar, tambi3n conocido como enfermedad maniaco-depresiva, comprende episodios con depresiones severas y episodios de exaltaci3n o man3a. El efecto de la persona es cambiante y pasa de estar elevado e irritable a estar triste y sin esperanza, con per3odos de afecto normal entre episodio y episodio. Este padecimiento requiere tratamiento farmacol3gico. No se escribir3 en este art3culo toda la sintomatolog3a de la depresi3n y la bipolaridad ya que no es el objetivo del mismo.

Desafortunadamente muchas veces, los pacientes no solicitan tratamiento inmediatamente o son subdiagnosticados y mucho peor no reciben el tratamiento medicamentoso adecuado, lo que agrava el pron3stico. Una de las quejas m3s frecuentes que presenta el paciente es que debe tomar medicamento, que el psiquiatra 3s3lo le da pastillas3. En efecto, los medicamentos son indispensables para la curaci3n de dichas enfermedades.

La buena noticia es que adem3s del tratamiento medicamentoso, existe un tipo de terapia especializada para personas diagnosticadas con depresi3n o bipolaridad, llamada terapia interpersonal y de ritmo social. Dentro de este marco te3rico se considera la depresi3n y la bipolaridad como un trastorno psiqui3trico, no como un estado de 3nimo depresivo transitorio, un signo de debilidad, o una situaci3n que pueda superarse con la voluntad y adem3s es indispensable que para iniciar la terapia el paciente ya est3 medicado.

Este tipo de terapia para depresivos y bipolares hace 3nfasis en la educaci3n familiar, la regulaci3n

del estilo de vida y en el ritmo social. Esto significa entre otras cosas que el paciente debe aprender a conocer las manifestaciones diarias de su estado de ánimo y sus variaciones y pueda mantener la regularidad de sus rutinas. Pone mucho énfasis en el análisis las relaciones interpersonales y en el manejo de las tensiones que éstas le producen.

Sumado al tratamiento farmacológico, esta terapia especializada ha demostrado ser de gran ayuda en el abordaje de la depresión y la bipolaridad. Estos pacientes son más probables que se mantengan por más tiempo asintomáticos, se consiga más tempranamente la remisión, o las recaídas sean menos frecuentes.

Lo importante a señalar en este artículo es que para el paciente que tiene resistencia a tomar solo medicamentos, el saber que también existe un tipo de terapia que puede beneficiarlo, además de la medicación, lo deja menos expuesto al mito de que "depende" de las medicinas. Las cuales repito, son necesarias como cualquier otra enfermedad médica. Y además se puede sentir acompañado en su enfermedad de una forma más personal.