

# PROYECTO UNAM

Texto: **Rafael López** rlopez@unam.mx

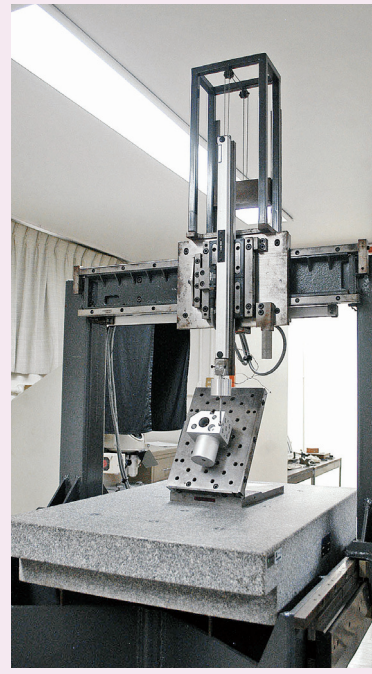


## Conferencia sobre acceso al agua en el DF

El Programa de Investigación en Cambio Climático de la UNAM invita a la conferencia "Acceso al agua y temperaturas extremas como factores de vulnerabilidad social en el DF", que impartirá el doctor Armando Sánchez Vargas, del Instituto de Investigaciones Económicas, el martes 24 de febrero, de 17 a 19 horas, en el Auditorio Nabor Carrillo, en CU. Entrada libre.

## Un paquete tecnológico para integrarse a robots

El grupo académico de Ingeniería de Precisión y Metrología, perteneciente al Departamento de Instrumentación y Medición del Centro de Ciencias Aplicadas y Desarrollo Tecnológico, creó un paquete tecnológico para integrarse a robots de medición. En él se incluyen las máquinas de medición por coordenadas y los brazos articulados activos o pasivos, principalmente. Así se pretende disminuir costos de *hardware* y software para aplicaciones industriales, clínicas y artísticas, además de convencer a los estudiantes de que es posible y oportuno producir instrumentación propia.



## Desarrollan nuevo método para producir imidazoles

Juventino García Alejandre, de la Facultad de Química, desarrolló un nuevo método para producir, por medio de una ruta más económica, eficiente y limpia, un grupo de compuestos químicos llamados imidazoles, ampliamente utilizados para combatir alergias, hongos y la hipertensión arterial. El trabajo del universitario fue uno de los 10 reconocidos por el Programa de Fomento al Patentamiento y la Innovación, una iniciativa de la Coordinación de Innovación y Desarrollo de la UNAM para vincular desarrollos científicos con la sociedad y la industria. Ya cuenta con una patente.



# Distimia: entre la tristeza y la discapacidad

## Este trastorno depresivo se caracteriza por una disminución del estado de ánimo, la autoestima y la cognición

El *Manual estadístico de enfermedades mentales* (quinta edición) de la Asociación Psiquiátrica Americana clasifica la distimia entre los trastornos depresivos persistentes (TDP). De acuerdo con Joaquín Ricardo Gutiérrez Soriano, especialista del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM, este trastorno se caracteriza por una disminución del estado de ánimo, la autoestima y la cognición, y con él pueden presentarse alteraciones tanto del apetito y de la energía, como del sueño.

"Además, lleva a un estado de discapacidad. El individuo presenta dificultades para hacer sus actividades, no es capaz de tomar decisiones por sí mismo", añade.

### ¿Una nueva enfermedad?

Pese a que la medicina introdujo el término en sus protocolos de investigación en la década de los años 70 del siglo pasado, entre la población aún persiste la idea de que la distimia es una nueva enfermedad.

"Lo novedoso es que ahora se analiza desde un plano biológico. Sin embargo, la psiquiatría, aunque ha tenido avances considerables al respecto, aún no explica todos los aspectos de la distimia", aclara Gutiérrez Soriano.

En contraste, es pertinente señalar que los trastornos depresivos (que anteriormente se clasificaban dentro de los trastornos del ánimo, junto con el trastorno bipolar) no son un mito; hay una base biológica cada vez más fuerte para saber qué ocurre con la salud de quienes los padecen.

"Obviamente, la biología explica una parte de esos trastornos, a los que se les deben sumar otros factores: psicosociales, adversidades en la infancia y estresores de la vida como pérdidas y procesos de duelo, que pueden condicionar su aparición y la resiliencia, que es la capacidad de los seres vivos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y situaciones adversas", explica el es-

pecialista de la Universidad Nacional.

Así pues, los trastornos depresivos no son algo mágico ni inventado: generan discapacidad para trabajar y disfrutar la vida. Las personas que los han sufrido y quienes viven a su alrededor lo saben muy bien. Se trata de los trastornos mentales más importantes hoy en día. Más aún: comparados con otras enfermedades no psiquiátricas, constituyen una de las principales fuentes de discapacidad.

### ¿Cómo diagnosticarla?

La distimia se presenta como un cuadro depresivo crónico, con una intensidad leve. Ahora bien, para considerarla como tal, debe estar presente en períodos largos (hasta de dos años), con una remisión menor a dos meses.

"Es persistente y tiene otros síntomas: alteración del sueño y el apetito, dificultad para tomar decisiones, desesperanza y una disminución de la autoestima. Eso conforma un cuadro de distimia", asegura Gutiérrez Soriano.

La depresión en sí presenta un cuadro más severo e intenso, y puede ir acompañada de tristeza o anhedonia (incapacidad de disfrutar la vida). Por eso, para precisar los casos de distimia, hay que observar cómo se conduce la persona: quizás esté triste o con el ánimo bajo, sin sumirse en una depresión (ésta puede llegar a ser severa y, en ocasiones, empujar al suicidio).

"La distimia puede estar acompañada de ansiedad, preocupaciones y síntomas autonómicos: sudoración, palpitaciones, sensación de inquietud y nerviosismo. Estos síntomas neurovegetativos acompañan más a la ansiedad que a los cuadros depresivos o de distimia."

Asimismo, el paciente puede experimentar episodios depresivos, conocidos como "depresiones dobles", a los que se agregan síntomas que le generan discapacidad.

"Las bases biológicas de la distimia y la depresión son parecidas. En algunos estudios, como los de resonancia magnética funcional cerebral, se han encontrado diferencias entre estos padecimientos, aunque no son concluyentes", apunta Gutiérrez Soriano.

De la misma manera, al comparar distimia y depresión se han descubierto diferencias en los niveles hormonales de cortisol (hormona que se genera principalmente en estados de estrés).

"Sí, al parecer, los episodios depresivos aumen-



**"Los resultados de estudios de largo plazo son dispares. Señalan que lo mismo funcionan los fármacos que la psicoterapia. Pero la experiencia indica que ambos hacen una buena mancuerna para mejorar esta condición"**

**JOAQUÍN RICARDO GUTIÉRREZ SORIANO**  
Especialista del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM

tan en forma importante los niveles de cortisol, a diferencia de lo que sucede con la distimia."

Este trastorno depresivo puede comenzar a edades tempranas, con un agravante: es difícil hacer un diagnóstico rápido, debido a que en los jóvenes casi siempre viene acompañado de condiciones psiquiátricas mórbidas como depresión, abuso de sustancias y trastornos de ansiedad. En los adultos mayores puede aparecer con condiciones médicas no psiquiátricas que encubren el cuadro. En tanto que la población ha envejecido casi 300%, se advierte que la distimia también es uno de los trastornos más frecuentes entre los adultos mayores.

"Cabe advertir que la distimia es un factor de riesgo para el uso de drogas legales (alcohol, sobre todo) e ilegales (mariguana, cocaína, etcétera). Y ciertas personas jóvenes, por su carácter introvertido, recurren a esas drogas para socializar con los demás", afirma el especialista.

Respecto al tratamiento, hay divergencias entre quienes opinan que es mejor el psicofarmacológico que el psicoterapéutico, en el que predomina la comunicación verbal.

"Los resultados de estudios de largo plazo son dispares. Señalan que lo mismo funcionan los fár-

macos que la psicoterapia. Pero la experiencia indica que ambos hacen una buena mancuerna para mejorar esta condición."

### ¿Quiénes la padecen más?

Los trastornos depresivos afectan más a las mujeres que a los hombres. No se tiene claro por qué, aunque en relación con esto se han estudiado aspectos hormonales. En efecto, las variaciones hormonales predisponen a los cuadros afectivos; pero también otras condiciones, como las distintas maneras de afrontar los problemas cotidianos y los vivenciales. Por ejemplo, es indudable que las mujeres corren mayores riesgos de sufrir abuso sexual, especialmente en la infancia. Esto también incidiría en que hubiera una mayor prevalencia de estos trastornos en ellas.

En la actualidad, la prevalencia de la distimia es el doble en mujeres que en hombres; es decir, por cada dos mujeres afectadas hay un hombre. En cuanto a la depresión, su prevalencia en la población mexicana es de entre 3 y 5%.

"Si las enfermedades mentales aparecen en edades tempranas, generan mayores problemas en las personas, con todas las consecuencias económicas y sociales que puedan acarrear, ya que son incapacitantes y afectan la productividad", comenta Gutiérrez Soriano.

### Prevención

Para prevenir este tipo de enfermedades, el especialista universitario recomienda que, cuando una persona note que su ánimo baja excepcionalmente o le cuesta trabajo llevar a cabo sus actividades cotidianas, acuda a un servicio médico para que sea valorada y atendida por un profesional de la salud mental.

Además, es necesario que ponga en práctica estilos de vida saludable en los que incluya el ejercicio a fin de protegerse física y mentalmente, así como el cumplimiento de los patrones de sueño. En suma: debe hacer ejercicio, dormir bien, socializar y tener una alimentación sana.

"Esto último es muy importante porque ahora se sabe que la obesidad no sólo condiciona la aparición de la diabetes y la hipertensión, sino también es un factor de riesgo para las enfermedades mentales. Tanto de la depresión y la ansiedad como la distimia pueden presentarse en personas obesas. Por eso resulta fundamental cuidar la dieta", finaliza Gutiérrez Soriano. ●