

“QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE DEPRESIÓN Y DISCAPACIDAD”

¿Necesariamente la discapacidad va asociada a tener algún tipo de depresión?

Lo primero que habría que señalar es que no por tener discapacidad, significa que se va a padecer depresión automáticamente, pero sí es cierto que una persona con discapacidad tiene mayor riesgo de sufrirla, que, sino la tuviera, dado que las personas con discapacidad se enfrentan a una serie de circunstancias y retos diferentes y más complejos. Por tanto, habría una mayor prevalencia en ellas.

Pero, no podemos olvidarnos, que cada persona con discapacidad tiene unas características concretas, por ejemplo, habría cuestiones más objetivas, como puede ser el grado de movilidad, cuánto de limitantes son éstas y en qué medida afectan a sus actividades de la vida diaria. En función de ello, puede llevar asociada mayor frustración, ya que afectaría más a su independencia.

Existen otro tipo de discapacidades menos “visibles”, como, por ejemplo, un daño cerebral o un dolor crónico, en este caso, puede llevar intrínseco una mayor incompreensión, que puede, a su vez, generar desánimo.

No podemos olvidarnos de los prejuicios y el estigma que sigue existiendo hoy en día, que puede afectar tanto al acceso al mundo laboral, como a la inclusión en actividades de ocio, y derivar en consecuencias como el estrés o influir en la autoestima.

Por supuesto, otro ámbito importante a tener en cuenta es el familiar o social, ya que puede requerir ajustes en los roles, además de la sensación subjetiva de ser una “carga”.

Por todo ello, es inevitable pensar que, dadas estas circunstancias, haya más probabilidades de desarrollar una patología como la depresión.

Además de todo este tipo de limitaciones, hay que valorar la diferente manera de enfrentar estas circunstancias, factores como el tipo de estrategia de afrontamiento que se emplee, la capacidad de resolución de problemas, una buena red social, la autoestima, la adecuada gestión emocional o la toma de conciencia de la discapacidad, va a determinar la probabilidad de sufrir sintomatología depresiva.

Ya sabemos de la complejidad de esta patología y la multicausalidad, por ello es importante desgranar y valorar todas las cuestiones que pueden afectar a las personas con discapacidad, para, si fuera necesario, realizar una intervención terapéutica.

Un último planteamiento que me gustaría lanzar es ¿qué podemos hacer nosotros como sociedad?, es fundamental, promover la empatía entre todos. Es necesario que los entornos sean accesibles, que se realicen adaptaciones efectivas y disponer de recursos para fomentar la inclusión completa de las personas con discapacidad.

Finalmente, es importante reconocer que la depresión en personas con discapacidad no es una consecuencia inevitable, sino que es multifactorial, como se ha desarrollado, por tanto, abordarlo de manera integral puede ser una manera adecuada de prevenir trastornos como la depresión.

Ana Belén Ragel Torrano, psicóloga de la Asociación Lassus