

El desánimo de los “adultos funcionales” tiene nombre: distimia

Normalizar el dolor cuando se ha perdido la sensación de disfrute en la vida diaria, requeriría atención médica según especialista.

V.B.V.

Sentir cada paso como una carga, dejar de disfrutar las cosas que antes daban placer y seguir haciendo las cosas “por cumplir”, como ir al trabajo o al médico, pueden ser síntomas de distimia, esa sensación de “vivir en un tinte gris permanente”, describió la Universidad Andrés Bello (UNAB).

Si bien todas las personas tienen días difíciles, el trastorno depresivo persistente es una forma de depresión que se instala durante al menos dos años, sin la intensidad dramática de un episodio mayor, pero con una permanencia que redefine la vida cotidiana.

“La característica fundamental es que afecta mucho la calidad de vida, pero muchas veces pasa desapercibida precisamente porque como es crónica y de baja intensidad, no impide el funcionamiento”, explicó la psi-

“
Viven con una sensación de desánimo, vacío, a la que finalmente se acostumbran.”

CYNTHIA ZAVALA
PSIQUIATRA

quiatra y académica de la casa de estudios, Cynthia Zavala. “Las personas siguen yendo al trabajo, al colegio, pero viven con una sensación de desánimo, vacío, a la que finalmente se acostumbran”.

PUNTO DE QUIEBRE

Esta adaptación es parte del problema, ya que comienza la normalización de los síntomas, verlos como parte de la personalidad en lugar de como un cambio que requiere atención médica. “Por eso es crucial mirar la historia vital: la distimia tiene un inicio, un punto a partir del cu-

al la vida cambió”, destacó la universidad.

Los síntomas incluyen baja energía sostenida, autoestima disminuida y anhedonia, la dificultad para disfrutar de cosas que antes traían placer. A diferencia de la depresión, la intensidad es menor, pero la duración es lo que define el cuadro y lo que marca la diferencia en cómo afecta la vida a largo plazo.

En la última Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud, realizada por el Gobierno entre 2023 y 2024, cuyos resultados fueron publicados a mediados del año pasado, se afirmó que “Chile ha disminuido sus indicadores de bienestar emocional y diversión. Las bajas son más significativas en mujeres”.

El mismo documento señaló que el 19% de la población reportó depresión, ansiedad u otro trastorno de salud mental, siendo “mayor en mujeres (25,1%) versus hombres (12,7%)”.

Estas cifras podrían ser



La distimia se diferencia de la depresión en la intensidad: es más baja, pero se extiende por años.



***4141**

es la Línea de Prevención del Suicidio del Ministerio de Salud, atiende las 24 horas.

HOSPITAL HORWITZ

en Recoleta, tiene servicio de urgencia presencial para patologías y uso de fármacos.

mayores porque muchas personas no buscan ayuda debido a dificultades de acceso a atención profesional, sumado a que “existe una

percepción de que los trastornos mentales son cosas que las personas debiesen poder manejar por sí mismas”, dijo Zavala.

CUÁNDO IR AL MÉDICO

La académica señaló que, sin tratamiento, la distimia puede evolucionar hacia un trastorno depresivo mayor, con síntomas cada vez más intensos. También está asociada con deterioro progresivo de las relaciones personales, aislamiento creciente, e ideas de muerte crónicas que

disminuyen la satisfacción general con la vida.

La psiquiatra aconsejó aprender a observarse a sí mismo, no con alarmas frente a momentos de tristeza o cansancio, que son parte de la vida, sino que “si se da cuenta de que su normalidad (últimamente) es estar más triste, no disfrutar, sentirse más cansado, entonces tenemos que tomar algunas acciones”, porque “el disfrute es parte de la vida. Si lo pierde de manera permanente, es momento de pedir ayuda”.