

Depresión masculina: entre el machismo y la salud mental¹

La depresión es más difícil tratar en el sexo masculino que en el sexo femenino. La sociedad mediante costumbres y creencias se ha encargado de caracterizar a los hombres como seres que no demuestran sensibilidad ante las situaciones cotidianas. Motivo por el cual han sido condicionados a que no deben demostrar sus sentimientos, puesto que es signo de “debilidad”, ya que se ha relacionado la manifestación de las emociones a las mujeres (Mellshop & Smith, 2007). La depresión es un trastorno que hace referencia al estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de tiempo prolongado. Puede ser generada por diferentes factores: genéticos, fisiológicos, personales, o ambientales, y también existen diferentes tipos de depresiones, las cuales se miden en distintos grados. Este trastorno está presente en ambos sexos y se puede adquirir a cualquier edad, motivo por el cual nadie está exento de adquirirla (Rogge, 2016).

Como primer punto a tratar, en cuanto a la influencia en la depresión de los hombres, se puede considerar que las diferencias entre las depresiones masculinas y femeninas, se establecen desde el ámbito cultural como uno de los principales factores subdiagnosticados (Horstein, 2006). Flores (2017) señala que según el psicólogo Carlos Valderrama, “el hombre por naturaleza resulta ser más concreto y práctico y, por ende, menos conectado con el mundo emocional. Un hombre en consulta puede asociar su desanimo a factores externos, mientras que la mujer tiende a mostrar de manera clara sus emociones” (p. 1). Debido a estas afirmaciones, podemos obtener como

¹ Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca.

primera acotación que el hombre es un ser el cual permite que los factores culturales afecten su emisión de emociones, lo cual promueve que se repriman sus estados de ánimo, generando así una depresión inadvertida.

Por otra parte, la depresión masculina es mucho menos frecuente que la



Imagen tomada para fines académicos de <http://olegif.com/gif/4585>

depresión femenina. Sin embargo, esta es mucho más difícil de tratar e identificar, debido a que el reconocimiento de los hombres frente a padecer de la enfermedad es menos común que en las mujeres, lo

que puede llevar a mayores riesgos. El Instituto de Salud Mental en Estados Unidos argumenta que “la depresión se asocia con un riesgo elevado de enfermedad coronaria en ambos sexos. Sin embargo, sólo el hombre tiene una tasa de muerte, debido a un padecimiento coronario que es acompañado con un trastorno depresivo” (s.f., p. 1). Adicionalmente, “los hombres con depresión y enfermedad cardíaca tienen dos o tres veces más probabilidades de morir que los hombres con enfermedad cardíaca sin depresión” (Horstein, 2006, p. 1).

Un estudio indicó que los varones presentan una tasa cuatro veces mayor de suicidios que las mujeres, debido al trastorno depresivo el cual genera diferentes síntomas tales como: fatiga, problemas de sueño, cefaleas, dolores poco definidos u otros síntomas vagos, son síntomas predominantes, los cuales promueven la frustración y los bajos estados de ánimo en hombres (Addis & Hoffman, 2017).

En tercer lugar, los hombres suelen disfrazar sus problemas y refugiarse en el vicio. El alcohol y las drogas enmascaran la depresión en el hombre. Igualmente, el hábito de trabajar en exceso, puede disfrazar los síntomas. No es raro que la enfermedad se manifieste con irritabilidad, ira y desaliento, en lugar de sentimientos de desesperanza o desamparo (Balsan, Nadeau & Rochlen, 2016; Horstein, 2006). Como expresa Horstein (2006): “depresión y adicción forman un círculo vicioso. Se busca la euforia artificial para escapar de la apatía depresiva, pero el alivio es pasajero. El daño, en cambio, es duradero y acentúa el sentimiento de culpa” (p. 1). Así mismo, el autor indica que la depresión masculina puede venir escondida en diferentes síntomas como conflictos conyugales y familiares, el ausentismo laboral, el bajo rendimiento escolar, el aislamiento social y la falta de motivación. Entre otros está la negación, la hiperactividad y cierto control omnipotente del entorno (Horstein, 2006). Por ello, lo que comúnmente se denominaría “ahogar las penas” puede relacionarse a buscar escapar de la realidad, generando así una opción para la persona que padece del trastorno. Por lo general, los individuos buscarán evadir, ignorar y/o evitar cualquier tipo de dolor emocional, ya que debido al entorno en el cual proceden a realizar sus actividades cotidianas, no pueden darse la oportunidad de verse afectados por alguna situación.

Para finalizar, podemos concluir que la depresión es un trastorno mental que está relacionado con las emociones. Este se puede presentar en ambos sexos, pero en el masculino se verá mucho menos, motivo por el cual se pueden generar complicaciones a la hora de tratar. La razón principal de este problema reside en que factores culturales y creencias preestablecidas, promueven que los hombres repriman esto, creyendo que no es algo grave, sin

ser conscientes de que a raíz de este problema pueden desarrollarse otras repercusiones como las adicciones, volviendo así el problema aún mayor.



Sharie Marín Besosa

Referencias

- Addis, M. y Hoffman, E. (2017) Men's depression and help-seeking through the lenses of gender en M. Addis y E. Hoffman (autores) Men's depression and help-seeking through the lenses of gender (pp. 171-196), consultado en: 27 de marzo de 2017. Recuperado de: <http://psycnet.apa.org.ez.unisabana.edu.co/books/15992/006.pdf>
- Balsan, M., Nadeau, M. y Rochlen, A. (2016) Men's depression: Endorsed experiences and expressions. *Psychology of Men & Masculinity*, Vol 17, consultado en: 27 de marzo de 2017. Recuperado de: <http://psycnet.apa.org.ez.unisabana.edu.co/journals/men/17/4/328.pdf>
- Flores, N. (21 de marzo de 2017) Depresión masculina, un problema oculto [Mensaje en blog]. Recuperado de: <https://www.saludactual.cl/psicologia/depresion-masculina.php>
- Horstein, L. (2006). Las depresiones (afectos y humores de vivir). Recuperado el 21 de marzo del 2017, del sitio web Clarín: http://entremujeres.clarin.com/entremujeres/vida-sana/psicologia/depresion-hombre-tristeza-psiquiatria_0_Hy9NycPml.html
- Instituto Nacional de la Salud Mental (s.f.). Los hombres y la depresión, consultado el 21 de marzo de 2017. Recuperado de:

https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-hombres-y-la-depression/men-and-depression_sp_ln4_143734.pdf

Mellshop, G. y Smith, B (2007). Reflections on masculinity, culture and the diagnosis of depression. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, consultado en 28 de marzo de 2017. Recuperado de: <http://web.b.ebscohost.com.ez.unisabana.edu.co/ehost/detail/detail?vid=4&sid=8c4eed5b-3102-4f10-aae0-d1365c83947d%40sessionmgr104&hid=118&bdata=Jmxhbmc9ZXMMm c2l0ZT1laG9zdC1saXZlJnNjb3BIPXNpdGU%3d#db=pbh&AN=33401392>

Rogge, T. (2016) Recuperado el 27 de marzo de 2017, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.html>

La autora

Estudiante de Psicología de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca.

Correo: shariemabe@unisabana.edu.co