

# Depresión deportiva

El fin de semana estuve hablando con un colega del trabajo y me menciona: ¿Qué es la depresión deportiva?, en automático pensé en todos los signos y síntomas que hacen el cuadro depresivo, sin embargo, no pareció muy convencido con mi respuesta. Hablando más con él me dijo: - Entiendo que afecta todas las áreas, pero ¿no puede afectar solo al deporte? Así inició un debate y búsqueda de información para resolver esta incógnita:

## ¿La depresión afecta al deporte o el deporte ocasiona la depresión?

Esperen, esperen, sé que aún nos falta pulir esta pregunta de investigación y también plantear a partir de aquí nuestros objetivos, en pocas palabras queremos averiguar si se puede estar deprimido únicamente en el área deportiva y tener todas las demás esferas intactas, como lo son la familia, pareja, lo social y académico.

## Pero ¿Qué es la depresión?

Actualmente la palabra y significado de lo que es la depresión, está mal empleado la mayoría de las veces, por ejemplo, cuántas veces hemos visto a alguien triste y decimos: "está deprimido"; debemos aprender a diferenciar lo que es considerado normal como la emoción de tristeza y lo que ya puede ser un trastorno emocional.

**¿Qué es la tristeza?** La tristeza es una emoción que aparece ante la pérdida de una persona, un objeto u objetivo valioso. También puede aparecer ante una vivencia de una situación adversa por la cual nos vemos superados. Por tanto, la tristeza es útil, aunque dolorosa puesto que es el punto de arranque del proceso de aceptación de una realidad que nos daña.

**La depresión** es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades, a su vez causa problemas

en diferentes áreas de la persona como en el trabajo, en los estudios, con amigos o pareja.

### **¿QUÉ SÍ ES DEPRESIÓN?**

Para contestar esta pregunta nos basaremos en una herramienta que usan los profesionales de la salud mental para diagnosticar este trastorno emocional. Es importante aclarar que su uso debe de realizarse por estos profesionales para garantizar un adecuado diagnóstico clínico.

**El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales o DSM** es un libro redactado por la Asociación Americana de Psiquiatría que contiene los criterios diagnósticos para identificar un trastorno mental.

La depresión puede variar dependiendo el grado de intensidad y las afectaciones para la persona. De acuerdo con el Manual, pueden clasificarse de la siguiente forma:

- Trastorno depresivo mayor (a menudo denominado depresión)
- Trastorno depresivo persistente (distimia)

- Otro trastorno depresivo especificado o no especificado

Otros son clasificados por la etiología:

- Trastorno disfórico premenstrual
- Trastorno depresivo debido a otra enfermedad
- Trastorno depresivo inducido por sustancias/fármacos

Teniendo en cuenta lo anterior debemos delimitar y ser objetivos al crear una definición de: Depresión Deportiva, ya que nos estamos metiendo en dos áreas:

- 1) La clínica, si se está padeciendo con un trastorno mental que debe ser atendido.
- 2) Deportiva, suponiendo que el deporte es el detonante del trastorno mental.

### **¡Es como contestar ¿Qué fue primero el huevo o la gallina?!**

En la actualidad se conocen diversos atletas que han pasado por cuadros depresivos que afectan su rendimiento deportivo, sin embargo, lo que planteamos es ¿El deporte detono la

depresión y de esa forma afecto sus demás áreas?

Esta columna es la introducción de este cuestionamiento que tal vez en algún momento ya fue debatido, pero no encontramos la respuesta. Estaremos revisando bibliografía e investigaciones relacionadas con la depresión deportiva, para compartirles lo que hemos encontrado.

Si quieren ayudarnos pueden contestar en los comentarios:

*¿Ustedes que piensan  
qué es la depresión  
deportiva?  
¿Cuál creen que sea la  
funcionalidad de  
encontrar el origen de  
la depresión?*



**Por:**

Julieta Ortega y M.

*Continuará...*