

Escrito por Nuria Chinchilla

La incidencia de la depresión en las mujeres es actualmente el doble que la de los hombres. ¿Cuáles son las causas de esta mayor incidencia? La psiquiatra Marian Rojas Estapé nos explicó esta relación causal en la última conferencia de la plataforma de mujeres IWILL en el campus del IESE en Barcelona.

Las causas de esta gran diferencia son muy variadas. En primer lugar, biológicas. Las hormonas y el sistema endocrino son diferentes entre hombres y mujeres y tienen diferente incidencia en las diferentes etapas de la mujer: infancia, pubertad, edad fértil, el embarazo, síndrome premenstrual y menopausia.

Hablando de las diferencias y complementariedad entre hombres y mujeres, nos comentó cómo la mujer tiende a unir y el hombre a separar, cómo la mujer para resolver conflictos necesita hablar y sentirse querida y el hombre aislarse y sentirse necesitado.

En segundo lugar, los factores psicológicos: el tipo de vida, estudios, nivel profesional, número de hijos...

En tercer lugar, las causas socioculturales, dado que el rol de la mujer en la sociedad y la cultura actual ha cambiado mucho. En el siglo XXI la mujer recibe una gran presión para ser buena profesional y, al mismo tiempo, compaginar el trabajo con la atención y el cuidado a su familia. Afirmó que los hombres suelen tener carreras lineales y la mujer, en alguna etapa de la vida, tiene que parar, cuidarse y cuidar de la familia para no romperse.

También puso de relieve la importancia del vínculo afectivo antes de los 2 años. Aunque en esa época aún no tenemos memoria, porque el hipocampo aún no ha empezado actuar, hay una estructura que almacena las emociones y, según como te quieren, se segregan unas sustancias que se lanzan al organismo para bien o para mal, teniendo repercusión en la edad adulta. Los primeros meses de las personas son básicos para su desarrollo. Así que se recomienda fomentar una sana afectividad con el recién nacido, sin estar demasiado encima ni sobreproteger al bebé.

El extremo en el que cae muchas veces la mujer es el perfeccionismo, el estar preocupada por todo y eternamente insatisfecha, porque todo lo puede mejorar siempre... En algunos casos, esta tendencia puede convertirse en un trastorno obsesivo.

Nos aconsejó pensar en positivo, recordándonos que el 90 % de las cosas que nos preocupan casi nunca suceden. Al pensar en positivo o en negativo se segregan las mismas sustancias en nuestra mente (y luego en el cuerpo) como si lo que pensamos estuviera pasando realmente. Por eso es recomendable controlar los pensamientos negativos si no queremos acabar enfermando de un exceso de cortisol, que provoca artritis y gastritis entre

otros efectos negativos para el organismo, consecuencia de la bajada del sistema inmune.

También habló de la terrible influencia que está teniendo la pornografía en los hombres y jóvenes, que produce adicción. La pornografía afecta negativamente tanto a hombres como a mujeres en edades cada vez más tempranas alentándoles a tener relaciones sexuales rápidas y alienadas de los sentimientos y de la persona en su totalidad.