



El Cambio

Autor: Kevin Yovan Valenzuela Navarro

El Cambio

Autor: Kevin Yovan Valenzuela Navarro

Waldo era un chico de 2do de secundaria que era muy callado y solitario, que siempre se le veía triste o muy serio, un grupo de amigos conformado por Kevin, Roberto, Rogelio y Orlando siempre lo miraban y le preguntaban por qué se veía así, entonces decidieron hablarle. Waldo al principio no confiaba en ellos ya que los demás alumnos se burlaban de él y solo le hablaban para humillarlo o aprovecharse de que era bajito para esconder sus cosas en lugares altos, pero decidió confiar en ellos, al principio Orlando se sorprendió por que le empezaron a hablar de la nada y con el tiempo se fue adaptando a su nuevo grupo de amigos. Y siguió hablando con ellos todo el tiempo, paso el tiempo y Waldo notó que su estado de ánimo seguía igual y él sentía que no encajaba ya que todos hacían cosas que él no podía hacer y simplemente no tenían los mismos gustos.

Waldo se sentía cada vez peor, su vida se había tornado de color oscuro, sentía esa misma sensación de estar muerto en vida o una sensación que solo se puede describir con estas palabras “siento como si mi alma hubiera abandonado mi cuerpo, pero sigo vivo” nadie entendía a que se refería, solo él entendía lo que estaba pasando.

Lo que Waldo sentía era una profunda soledad que nada ni nadie podía hacer que el dejara de sentirse solo, un día cansado de tanto llorar y pensar cosas desagradables, tomo la decisión de quitarse la vida, se dirigió hacia su recamara, ato una cuerda al techo y cuando estaba a punto de colgarse, su teléfono empieza a sonar, era Kevin que le estaba marcando para ver cómo se sentía, ya que desde hace tiempo había notado que Waldo se veía cada vez peor. Waldo hubiera muerto si Kevin no le hubiera marcado, Waldo entre lágrimas le contó todo a Kevin, él como buen amigo lo escuchó atentamente y le aconsejó que fuera a un psicólogo ya que él no podía ayudarlo como un profesional.

Al día siguiente Waldo no asistió a la escuela y en su lugar fue con un psicólogo de confianza y le conto su situación, la psicóloga escucho con atención y tomo nota de todo lo comentado, el diagnosticó fue que Waldo estaba pasando por una depresión

muy fuerte, la psicóloga le comentó que se le hacía muy extraño que el tuviera depresión, ya que él estaba muy chico para sufrir ese diagnóstico que era algo grave, la depresión en los niños es muy improbable y es mas probable en adultos o adultos mayores. Waldo se fue del psicólogo y ahora tenía que tomar unas pastillas para ser feliz, Waldo se acostó en su cama y se puso a reflexionar sobre su pasado, se dio cuenta que primero de secundaria y toda primaria habían sido sus peores años porque sufría bullying constante y un profesor lo traía de baja.

Hoy en día, se encuentra la depresión como uno de los síndromes geriátricos mas importantes que afecta a la población mayor, debido al aumento en magnitud y prevalencia. A partir de ello se ha documentado que la depresión de personas mayores se ha convertido en un padecimiento con prevalencia significativa e incluso se le a considerado como un problema de salud (OMS;2006). De acuerdo con cifras mundiales presentadas por la OMS (2011), los episodios depresivos en personas mayores oscilan entre 30% y 70% (dependiendo de la forma de evaluación). Además, se reporta la depresión em pacientes mayores será la segunda causa de la morbilidad y la mortalidad a nivel mundial. Empero, se evidencia que existe una subvaloración del diagnóstico de este trastorno, asumiendo que es un proceso normal de envejecimiento y con ello, desconociendo que la depresión está estrechamente relacionada con el bienestar de las personas mayores.

Waldo se seguía sintiendo mal entonces se dio cuenta que ir al psicólogo no le servía de nada porque no seguía los consejos de su psicóloga, en la escuela un grupo de niños lo seguía molestando y él se empezó a enfadar de esto, ese grupo de niños seguían y seguían molestándolo día tras día, hasta que se arto porque uno de esos niños dijo algo de su hermana y Waldo molesto lo golpeo y le rompió el pulmón izquierdo, ahora no solo presentaba problemas de depresión, también empezó con ataques de ira.

Waldo en una de sus consultas le comento al psicólogo como pasaron las cosas, el un poco preocupado por su estado le dijo que sufría de problemas con el enojo, que no sabía canalizarlos y es por eso por lo que empezaba a golpear a las personas. Le recomendó que necesitaba relajarse, le dieron una serie de ejercicios para

calmar la ira. Después de los cambios que empezó a realizar Waldo aprendió a controlar su ira y empezó a sentir un poco mejor y empezó poco a poco a sentirse feliz y empezaba a socializar.

De los Santos, P. V., & Carmona Valdés, S. E. (2018). Prevalencia de depresión en hombres y mujeres mayores en México y factores de riesgo. Población y Salud en Mesoamérica, 15(2), 95-119.