

IDENTIFICADOR	https://pacifista.tv/notas/depresion-enfermedad-real-capricho/
FECHA ORIGINAL	28 de September de 2018 (publicación original en el archivo)
AUTORÍA / FIRMA	¡PACIFISTA! (firma institucional)
CLASIFICACIÓN	/notas/ · Nota · Leer
HUELLA SHA-1	7f528384c9c3c159 – huella del cuerpo archivado, calculada el 18 de September de 2026. No acredita el estado de la página en su publicación original.
DESCRIPTORES	Axel Robles · Depresion · Enfermedad Real · Natalia Rivera Mejia · Suicidio · Torre Colpatria · Trastorno Mental

NOTA

Ni complejo ni capricho, la depresión es una enfermedad real

Por ¡PACIFISTA! · Publicado originalmente el **28 de September de 2018** en ¡PACIFISTA!

TESTIMONIO | La semana pasada Axel Robles, un joven de 17 años y estudiante de 11, decidió lanzarse del mirador de la Torre Colpatria en Bogotá.

Por: Natalia Rivera Mejía

Mi nombre es Natalia, tengo 21 años y me diagnosticaron con depresión hace dos. Crecí sin mi papá y las raras veces que él aparecía era para insultarme. A causa de ello, desarrollé muchas dudas, culpas, tristezas y vacíos. Hace unos años salí de una relación larguísima en donde generé una dependencia emocional y fui víctima de maltrato físico y psicológico, lo que también dejó en mí muchos miedos, sumados a los que ya había desarrollado en mi infancia y adolescencia.

Sin embargo, no puedo decir que todo ha sido malo y que no he tenido una buena vida. Tengo una mamá que me ama y que ha hecho el papel de padre y madre a la perfección. Estudié en un buen colegio, fui a la

universidad y estoy por graduarme. Tengo buenos amigos, hago ejercicio, amo hacer el bien y soy una eterna enamorada de la vida y de cualquier persona que me pueda llenar de alegría.

Pero soy ansiosa, depresiva y me choca como a muchos de mi club (llamémosle club para que suene más *cool* y menos triste) nos bombardean constantemente con frases como “no estás deprimido, estás distraído”; “sé más agradecida y valora lo que tienes”; “Deja de quejarte tanto, no seas exagerada”.

¡Por favor, dejen de encasillarse en esas frases de una vez por todas! De lo contrario, nunca entenderán a fondo el asunto de vivir con depresión. Por eso aquí estoy yo, dispuesta a hablarles un poco de lo que he vivido y de lo mucho que creo importante desmitificar esta enfermedad tan riesgosa y tan real como los 788.000 corazones que, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud, dejan de latir en el mundo por su culpa y que en Colombia afecta al 4,7 % de la población.

Hace unos días, una noticia me arrugó el corazón. El pasado viernes 21 de septiembre, Axel Robles, un joven de 17 años y estudiante de 11 grado de bachillerato, se fue de la vida por voluntad propia. A las 7 p.m. decidió lanzarse del mirador de la Torre Colpatria en Bogotá, el tercer edificio más alto del país, no sin antes avisarle a sus compañeros, amigos y familiares sobre su plan. Antes de quitarse la vida, Axel grabó un video en el que comunicaba con exactitud la hora y el lugar en donde perdería la vida. Pese a esta impactante señal de alerta, que con rapidez fue difundida entre grupos de Whatsapp, nadie pudo detenerlo: ni las directivas del colegio, ni su familia.

La noticia provocó conmoción y un sinnúmero de dudas no solo para sus familiares y amigos sino para terceros. Primero por la sorpresa que conllevaron la intenciones de Axel a sus apenas 17 años y segundo por la falta de seguridad del edificio. Mientras la radio, la televisión y la prensa compartían la trágica muerte de Axel, las redes sociales en donde paso gran parte de mi tiempo, estuvieron cargadas de supuestos, especulaciones y comentarios fuertes, hirientes y negativos.

También vi burlas, así como expresiones de dolor acompañados de testimonios de personas que, como yo, se atrevieron compartir un pedacito de su experiencia para que dejemos de creer que la depresión es un simple capricho, complejo o falta de voluntad.

Confieso que aunque sentí tristeza al leer uno a uno los comentarios, en el fondo sentí un desespero profundo al ver gente intolerante e incapaz de medir el poder de sus palabras. ¿Por qué cuesta tanto

comprender el dolor ajeno? ¿Por qué criticar y juzgar las vivencias de los otros sin conocer las experiencias por las que atraviesan?

Estudiando esta dolorosa noticia me encontré con un dato muy interesante. De acuerdo con sus amigos, “Axel Robles era alguien muy callado, sensible y pese a que era un poco introvertido, se relacionaba con todos y le gustaba hacer chistes. Nunca dijo o expresó algo que nos llevara a pensar que tenía esas intenciones”.

¿Lo notan? El tema de las enfermedades mentales no solo es desconocido por muchos sino también ignorado. Ahí es cuando me pregunto, ¿quienes padecen este trastorno deberían estar siempre encerrados, reflejando tristeza y utilizando expresiones como “no tengo ganas de nada, me aburre todo, quiero morir”? Aunque estos son algunos de los comportamientos más comunes que presentan las personas con cuadros depresivos, la respuesta es ‘No’.

No me pasa a mí, tampoco le pasó a Axel y en general no le pasa a la gran mayoría de personas diagnosticadas con depresión. Sino recordemos al famoso actor Robin Williams quien, a pesar del gran sentido del humor que mostraba públicamente, sufría una seria depresión y en agosto del 2014 se quitó la vida. ¿O qué me dicen del casi siempre sonriente Jim Carrey, diagnosticado igualmente con trastorno depresivo? Lo que pretendo con estos ejemplos es aclarar que, aunque se hable genéricamente de la “depresión”, existen diferentes tipos y grados por lo que todos los diagnósticos tienen notables diferencias entre sí. Tanto en sintomatología como en tratamiento y comprensión.

Una de las más frecuentes preguntas –sobre todo por quienes creen que los que la sufrimos estamos simplemente acomplejados y faltos de autoestima– es ¿Por qué se produce? Y la verdad es que no existe una idea clara y concreta, pues el origen según expertos es “multifactorial”. Me explico. Factores biológicos, psicológicos y sociales podrían estar originándola. Cada persona es un mundo distinto y, por ende, el detonante varía según cada uno. Y ojo a esto: nadie está exento, repito: ¡Nadie! No hay edad, género, inclinación sexual o raza que no esté expuesta a sufrirla.

Este no es un tema de memes aunque admito algunos son chistosos. No obstante, dan pie para confundir cualquier nerviosismo con un verdadero trastorno mental. Sentir nervios por hablar en público, tener una entrevista de trabajo o responder un mensaje de quien nos gusta es totalmente válido, pero no puede compararse con la horrible sensación de que vas a morir. Sí, morir. Esta enfermedad mata. Dejémonos de

cuentos. El no poder tener control de tus manos porque están temblando y sudando hasta el punto de no poder sostener ni un vaso, tener dificultad para respirar, náuseas y un malestar que se intensifica hasta caer derrumbado en llanto es algo tan palpable como el cuerpo sin vida de Axel en el frío pavimento de la entrada de la Torre Colpatria.

La depresión también suele confundirse con el estrés, que es una reacción normal de nuestro cuerpo cuando se enfrenta a una situación intensa o difícil, pero vemos que este desaparece cuando encontramos solución a estos conflictos. Nosotros, los depresivos, en cambio no podemos parar nuestros pensamientos de tristeza, culpa o soledad.

No obstante, tenemos la extraña capacidad de mostrar todo lo tenemos bajo control –como Axel– cuando estamos destrozados por dentro. Nos damos muy duro en la cabeza, nos exigimos demasiado, queremos resolverlo todo solos y no por orgullo sino porque no se nos es fácil explicar y sacar a flote toda la infinidad de sensaciones que tenemos por dentro. Tampoco somos malas personas, ni tampoco pretendemos llamar la atención.

¿Saben? Yo me he sentido abandonada así como pudo sentirse Axel. He estado en ese lugar. Un lugar en donde nuestra enfermedad solo es visible para nosotros, donde el mundo externo solo veía a alguien “cansado”, “haciendo drama” o a una persona aparentemente “normal”.

Aunque la depresión es tratable, el mayor porcentaje no busca ni recibe el procedimiento que necesita. La falta de servicios apropiados, profesionales capacitados y el estigma social a estos trastornos son las barreras principales. Dejemos de subestimarla. Podemos tener un depresivo en casa y estamos ignorándolo. Que no nos pase.

Este artículo hace parte de Divergentes, un proyecto sobre movilización y organizaciones sociales. Para ver todos los contenidos haga clic [aquí](#).

CÓMO CITAR ESTE DOCUMENTO

FORMATO APA 7ª EDICIÓN

¡PACIFISTA! (2018, 28 de september). Ni complejo ni capricho, la depresión es una enfermedad real. ¡PACIFISTA!. <https://pacifista.tv/notas/depresion-enfermedad-real-capricho/>

FORMATO CHICAGO (NOTAS Y BIBLIOGRAFÍA)

¡PACIFISTA!. «Ni complejo ni capricho, la depresión es una enfermedad real». ¡PACIFISTA!, 28 de September de 2018.
<https://pacifista.tv/notas/depresion-enfermedad-real-capricho/>

FORMATO MLA 9ª EDICIÓN

¡PACIFISTA!. "Ni complejo ni capricho, la depresión es una enfermedad real". ¡PACIFISTA!, 28 de September de 2018,
<https://pacifista.tv/notas/depresion-enfermedad-real-capricho/>.

ACCESO ABIERTO

Derechos de ¡PACIFISTA! y de sus autores. Archivo histórico de consulta pública. Documento generado por el Centro de Memoria de ¡PACIFISTA! a partir de la pieza conservada en su archivo histórico. Se distribuye para consulta, citación, estudio e investigación. Verifique siempre la versión en línea, que es la fuente autorizada.