



Una de cada cinco mujeres tiene riesgo de sufrir un episodio de depresión a lo largo de su vida.

Por Verónica Gayá

La depresión es un trastorno mental frecuente que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración". Así es como la define la OMS (Organización Mundial de la Salud). Según el Libro Blanco de la Depresión, se calcula que en España debe haber en torno a seis millones de personas afectadas por esta dolencia (10-15 por ciento de la población), de las cuales más de la mitad estaría sin diagnosticar.

Existen un sinnúmero de factores ambientales y psicosociales que pueden ser causantes de una depresión: fracaso laboral, rupturas familiares, baja autoestima, sucesos traumáticos, enfermedades graves o crónicas... Incluso es importante el historial familiar, ya que algunas formas de depresión son hereditarias. También las adicciones al alcohol, al tabaco o cualquier otra toxicomanía fa-

La crisis ha hecho aumentar un 25 por ciento los afectados por esta enfermedad

LA DEPRESIÓN SE INSTALA EN NUESTRAS VIDAS

La depresión es una enfermedad tan común como estigmatizada, que afecta a un 4,5 por ciento de los europeos y que se prevé que llegará a ser la segunda causa de discapacidad en 2020. Los fármacos psicoactivos son de los medicamentos más consumidos por los españoles.

vorecen la aparición de depresión.

Aunque la causa de la depresión es muy variable y no está del todo clara, se sabe que las personas que la padecen presentan alteraciones de algunos neurotransmisores cerebrales, unas sustancias indispensables para el correcto funcionamiento del cerebro

puesto que sirven de conexión entre las neuronas. La depresión también está relacionada con anomalías hormonales, especialmente de estrógenos y progesterona, cuyas alteraciones en los niveles normales pueden funcionar como desencadenante. Muchos achacan a esto el hecho de que las mujeres sean

más proclives a la depresión. Este mal afecta al doble de mujeres que de hombres. Según una encuesta de Actimude (Actitud de la Mujer Ante la Depresión), realizada a más de 1.500 médicos de atención primaria, una de cada cinco mujeres tiene riesgo de sufrir un episodio de depresión a lo largo de su vida. Esta enfermedad mental, que es la única que afecta en mayor medida a las mujeres que a los hombres, tiene mucho que ver con los desajustes hormonales que las mujeres experimentan. Las etapas fisiológicas que atraviesan: menstruación, embarazo, parto, posparto, lactancia o menopausia, son dominadas por la alteración de estas hormonas, estrógeno y progesterona, que cambian a la mujer por dentro y la hacen más vulnerable a la depresión. Según esta encuesta, el 38 por ciento de los casos de depresión en la mujer está relacionado con la menopausia, y un 17 por ciento con la menstruación.

Los tratamientos para combatir la depresión son múltiples. Una forma común para tratar depresiones leves es la psicoterapia (individual o en grupo), donde el paciente expresa sus problemas y es ayudado por el profesional. Este tratamiento suele considerarse la mejor solución a largo plazo, ya que en ella se analizan los pensamientos y comportamientos del paciente y se identifican los factores que provocan la depresión para intentar modificarlos. La medicación se debiera utilizar en casos más graves, puesto que actúa de manera más rápida. En la mayoría de los casos se recomienda combinarla con terapia. Sin embargo, las cifras de ventas de ansiolíticos y antidepresivos en España en los últimos años han hecho saltar la alarma. Un estudio publicado por la OCU el pasado mes de febrero reflejaba que más de la mitad de los españoles entre 18 y 74 años toman o han tomado medicamentos con fines tranquilizantes, antidepresivos, ansiolíticos, somníferos, etc. La mayoría de las personas que toman medicación de este tipo lo hace con prescripción médica. El médico español se ha acostumbrado a recetar cuando el paciente le plantea problemas relacionados con la ansiedad, el estrés, la depresión o el insomnio. En cambio, no son pocos los profesionales que cuestionan esta práctica tan extendida y que a veces incluso funciona como placebo. Muchos pacien-

AL DÍA

¿A quién no le gusta estar a gusto en casa?

De vez en cuando hay que renovar cojines, pintar paredes, reorganizar espacios... No hay nada mejor que hacer estas cosas con calma y tener las ideas muy claras. Para una buena dosis de inspiración y consejos, échale un vistazo al *blog* Din Don de El Corte Inglés. Te adelantamos algunas secciones abarrotadas de ideas y buen gusto.

TENDENCIAS. Una sección indispensable para estar al tanto de las últimas novedades. *Posts* sobre lámparas retro, cafeterías con ambientes únicos, diferentes, ideas peculiares para regalar... Entradas muy variadas llenas de encanto.

CONSEJOS. Para hacer la maleta, para perfumar el ambiente, para enmarcar, para las rebajas... ¡Mucho que aprender!

ESTACIONAL. ¡No dejamos pasar ni un acontecimiento! Reyes, Año Nuevo, la llegada de la Primavera... Cada estación bien merece nuevas ideas.

INFANTIL. En esta sección se acumulan las mejores ideas para los pequeños de la casa. Cuartos alegres, funcionales y... ¡recogidos!. Pintura de pizarra, vinilos, muebles infantiles...

INSPIRACIÓN. Lugares, objetos y personajes que nos inspiran y crean tendencias. Grandes maestros del interiorismo, diseñadores, las mejores marcas... Perfectos creadores de quienes tomar buena nota.

AGENDA. Un directorio perfecto para moverte por los mejores locales y eventos en decoración e interiorismo. Exposiciones, reaperturas, inauguraciones... Podrás estar al tanto de todos los acontecimientos sin perder detalle.

RECIBIR. Recetas, consejos e ideas de cómo recibir en casa.

ENTREVISTAS. Para los más interesados y expertos del mundo del interiorismo y la decoración. Una sección muy apetecible de entrevistas a las personalidades más conocidas de nuestro país.

tes se aferran a la química, plagada de efectos secundarios, sin ni siquiera probar nuevas conductas, ejercicios o terapias que les hubieran solventado el problema de la misma o de mejor manera. Pastillas que han ido desbancando año a año el diván de la psicoterapia en parte por la economía (una sesión privada de un psicólogo ronda los 50-60 euros –los más baratos–, mientras que las sesiones en la sanidad pública suelen ser mensuales o trimestrales y, por tanto, poco efectivas), y en parte por el ansia de inmediatez de resultados. Los medicamentos rescatan a algunos pacientes de manera eficaz pero superflua, no ahondan pero son mucho más inmediatos. Las terapias comienzan a dar frutos a partir del segundo o tercer mes, y no todo el mundo es válido para ellas. A la impaciencia por recuperarse de inmediato se suma la falta de tiempo de los médicos, en especial en la sanidad pública, para atender a sus pacientes, para dedicarles un tiempo que bien podría dar lugar a una solución distinta a la receta. Según Josep Basora, vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina de Familia (Semyf), el problema es que “se han medicalizado enfermedades que no eran más que cosas de la vida cotidiana”.

En Galicia, el pasado mes, dio comienzo una campaña informativa sobre los tratamientos para la depresión. Una iniciativa promovida a raíz del incremento de entre el 10 y el 15 por ciento de la venta de antidepresivos. El Colegio Oficial de Farmacéuticos también acusa de una enorme falta de rigurosidad a la hora de seguir el tratamiento. Los farmacéuticos creen que el 20 por ciento de los pacientes no lo llevan a cabo de manera correcta. Muchos lo abandonan a la mínima mejoría provocando un efecto rebote.

La crisis ha provocado un aumento de las depresiones. Aunque los cálculos no son oficiales, se estima que este mal mental ha aumentado en torno a un 25 por ciento. Esta teoría, avalada por varios investigadores y por la Organización Internacional del Trabajo, advierte de los peligros que la recesión económica puede suponer a la población. Más depresión y menos calidad en la sanidad pública y en el acceso a los medicamentos son una combinación peligrosa para nuestra salud mental. Una enfermedad que a Europa le cuesta cada año en torno a los 120.000 millones de euros. ●