

ABC	Tirada: 328.254	Sección: -	
	Difusión: 239.605	Espacio (Cm_2): 686	
Nacional General	(O.J.D)	Ocupación (%): 100%	Imagen: Si
	Audiencia: 838.617	Valor (€): 26.020,00	
Diaria	27/10/2010	Valor Pág. (€): 26.020,00	
		Página: 120	



A partir de 2010, el Día Europeo de la Depresión se celebrará el 1 de octubre, aunque las actividades se desarrollarán durante todo el mes

Conciencia social para prevenir la depresión

Durante todo el mes de octubre se están llevando a cabo varias actividades para llamar la atención sobre esta dolencia mental

**POR ELENA ARRANZ
MADRID**

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, la depresión afecta a 121 millones de personas en todo el mundo, aunque tan sólo un 25% de estos enfermos tiene acceso a un tratamiento efectivo para combatir la enfermedad. Estas cifras van encaminadas a cumplir el pronóstico que hacen desde esta organización y que indican que en el año 2020 la depresión se convertirá en la segunda enfermedad con mayor carga

social. Por todas estas, y algunas otras, razones la concienciación juega un papel muy importante en el diagnóstico precoz de esta dolencia, en la búsqueda del mejor tratamiento para cada paciente y, sobre todo, en su aceptación por el conjunto de la sociedad.

Por ello, son de gran ayuda jornadas como el Día Europeo de la Depresión, una iniciativa de la European Depression Association (EDA) que se celebra simultáneamente en varios países europeos. «Nuestra sociedad no está concienciada sobre lo que representa la depresión. Aunque, afortunadamente, desde hace unos años se habla con

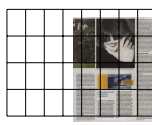
más naturalidad de esta enfermedad, queda todavía mucho camino por recorrer para normalizar el conocimiento sobre ella. Hay que tener en cuenta que la sociedad tiene, en muchos casos, un concepto erróneo de lo que representan las enfermedades mentales en general y la depresión en particular», señala el doctor Juan Manuel Mendive, médico de familia y responsable en España de la Organización del Día Europeo de la Depresión. Este 2010 se celebra su 7ª edición y en España, desde un principio, siempre ha contado con la colaboración de varias sociedades de médicos de atención primaria y psiquiatría, de pacientes y familiares y amigos.

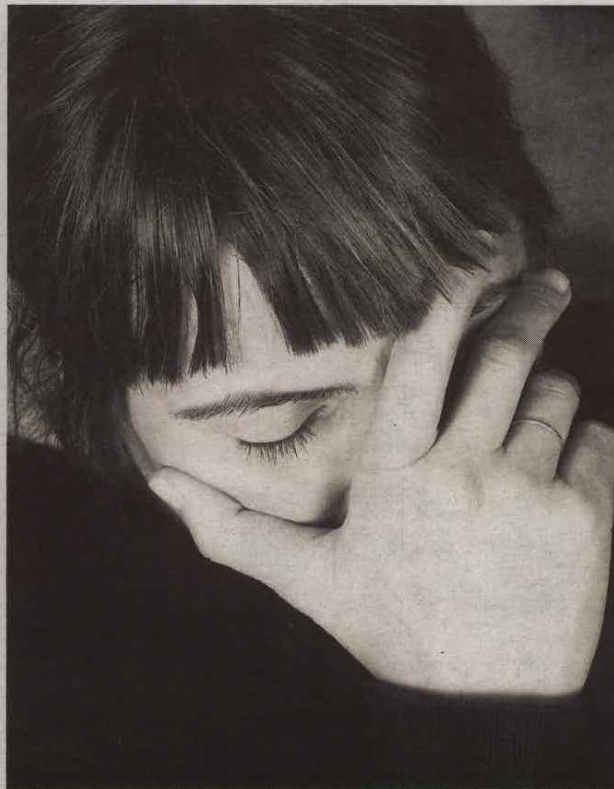
El catedrático y presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría, Jerónimo Saiz, opina que hay bastante información: «circula mucho el término depresión, lo que no está tan claro es que se entienda con sus síntomas delimitados». Aunque se muestra expectante sobre la celebración de todos

estos actos: «es interesante porque consiguen llamar la atención y concienciar sobre el problema», añade. Durante la presentación de la jornada, el doctor Saiz recalcó que «la depresión abarca tanto casos graves como otros menores en los que aparece la tristeza, pérdida de interés por las cosas, ideas de autorreproche o culpa, disminución de autoestima, pérdida de apetito, culpabilidad, fatigabilidad». A lo que añadió que «falta tiempo y un entorno favorable para llegar a entrevistas que sean capaces de desvelar lo que hay debajo de estos síntomas físicos». En el mismo acto, el presidente de la asociación Alianza para la Depresión, Jaime Smith, reconoció que «la soledad está entre las principales causas de la depresión».

Objetivo: concienciar

En España, el Día Europeo de la Depresión se viene organizando desde el año 2004 y ha alcanzado una importante repercusión en todas sus convocatorias.

ABC	Tirada: 328.254	Sección: -	
	Difusión: 239.605 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 686	
Nacional	Audiencia: 838.617	Ocupación (%): 100%	Imagen: Si
Diaria	27/10/2010	Valor (€): 27.862,00 Valor Pág. (€): 27.862,00 Página: 121	



Las principales sociedades de atención primaria trabajan para este día

La celebración de esta jornada ha contribuido a concienciar a la población sobre las consecuencias que tiene la depresión en las vidas de los individuos afectados y en su entorno más próximo. Por consenso internacional, a partir de 2010 el DED se celebra el 1 de octubre, con actividades durante todo el mes. En España, este año las actividades se celebrarán durante los días 15 y 18 de octubre.

Desde su primera convocatoria, el Día Europeo de la Depresión ha contado en nuestro país con la colaboración de las principales sociedades científicas de Atención Primaria y Psiquiatría (semFYC, SEMERGEN, SEMG, Sociedad Española de Psiquiatría, Sociedad Española de Psiquiatría Biológica). Además, esta iniciativa se ha visto respaldada desde sus inicios por la colaboración de asociaciones de pacientes afectados de depresión, como Alianza para la Depresión y la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES). Bajo el lema «No más soledad, estamos junto a ti» se están celebrando distintas actividades durante todo el mes de octubre, siempre en relación a la campaña desarrollada y promovida por la Asociación Europea de la Depresión.

El objetivo es claro: concienciar; y para lograrlo, este año, España ha contado con un representante en el Parlamento Europeo, donde presentó



¿Se pueden prevenir la depresión y sus efectos?

La respuesta a esta pregunta es afirmativa. Sí, se puede prevenir la depresión; y es que, a pesar de que existen tratamientos muy efectivos para esta dolencia, la mejor estrategia reside en prevenir su aparición. Esto implica llevar a cabo una serie de medidas que, en ocasiones, pueden resultar algo inalcanzables. Pero existen también otros tantos consejos como buscar los aspectos positivos en cada momento de la vida; evitar el estrés inne-

cesario; ser consecuente con la manera de pensar; mantener una actitud conciliadora y predisuelta al diálogo; expresar los sentimientos en voz alta, contando con la opinión de las personas cercanas; realizar una dieta equilibrada y saludable; intentar dormir todo lo necesario, realizar una actividad física regular; evitar el consumo de alcohol (y de cualquier otra sustancia estupefaciente); y valorar la importancia que tienen los efectos familiares y de amistad. Teniendo en cuenta todos estos hábitos de vida conseguiremos tener una buena salud mental. Y si se atisba algún síntoma: hay que huir de la soledad y pedir ayuda.

dicha campaña y se debatió sobre algunos datos y estudios internacionales al respecto. Estas conclusiones se presentaron en una rueda de prensa en Madrid el pasado 15 de octubre, a la que asistieron los doctores Jerónimo Saiz y Juan Manuel Mendive, junto a Jaime Smith, de Alianza Depresión.

El doctor Mendive opina que estas jornadas tienen la virtud de poder poner sobre la mesa un problema real que existe y no siempre es comprendido: «la depresión afecta a muchas personas y la sociedad entera tiene que conocer el alcance real de este padecimiento. Tiene que saber además, que la persona con depresión tiene un entorno que se ve afectado. Es importante también que se normalice un padecimiento mental y de esta forma, quien sufra en silencio la depresión, pueda ver que tiene un entorno que puede ayudarle. Finalmente, esta jornada supone un llamamiento a las autoridades sanitarias para que se destine los recursos necesarios para hacer frente a la depresión».

Ayuda profesional

Para alcanzar los objetivos del Día Europeo de la Depresión (que se convierta en una jornada de repercusión a nivel internacional, promover el debate sobre las consecuencias de la depresión, servir de plataforma para la realización de actividades que mejoren los problemas que causa esta dolencia, y realizar un llamamiento a los responsables de los servicios sanitarios) se necesita una importante implicación de todos y cada uno de los profesionales de Atención Primaria, ya que es en este marco asistencial donde, de manera prioritaria, se diagnostica y se trata esta enfermedad tan extendida.

El lema internacional de este año quiere llegar a ser un punto de esperanza para el paciente con depresión, trastorno que suele presentar una evolución larga o recurrente. El lema pretende también que el paciente sienta que no está solo, que existe un entorno que se preocupa por él (familiar, social, sanitario, etc.), lo que sin duda le ayudará a aliviar el sufrimiento y a mejorar el pronóstico de la enfermedad.

Un mensaje de esperanza

Gracias a iniciativas como el DED y a todos los recursos sanitarios con los que cuentan los enfermos de depresión, podemos decir que hay luz al final del túnel. «Me gustaría transmitir un mensaje de esperanza. Afortunadamente se conoce muy bien esta enfermedad y se dispone de excelentes fármacos. Es fundamental que las personas con depresión sigan los consejos de su médico y tomen adecuadamente los tratamientos prescritos, ya que se ha demostrado que la falta de cumplimiento terapéutico hace que la evolución de la depresión no sea la deseada, y se presenten recaídas y recurrencias. Y toda mi solidaridad, que sepan que su dolencia está siendo comprendida por la sociedad». A lo que Jerónimo Saiz añade una importante aclaración: «llamamos depresión a cosas que no lo son, y a la inversa. Tienen tratamiento, y hay que recurrir a él».