



Depresión, la principal causa de baja en 2025

Afecta al 6% de la población y va en aumento por el estrés de la vida actual

AGENCIAS
VALENCIA

■ ■ ■ La depresión es una enfermedad que afecta ya al 6% de la población y que va en aumento por el estrés de la vida actual y de hecho será la primera causa de incapacidad laboral en 2025, según señaló recientemente Antonio Galvis, presidente del V Congreso Nacional de la Asociación Española de Psiquiatría Privada (ASEPP) que se celebró en Valencia este viernes y sábado.

Galvis aclaró que "no hay números claros" que confirmen el aumento de casos de depresiones clínicas por la crisis económica si bien es verdad que en consultas se detectó que aquellas personas que ya estaban ansiosas, "la incertidumbre que les genera esta crisis aumenta su nivel de ansiedad" y "sí causa reacciones depresivas". No obstante, matizó que "también es cierto que las consultas por depresiones disminuyen por miedo a las bajas laborales y la pérdida de trabajo".

MISMO TAMAÑO DEL CEREBRO

Al respecto, explicó que este incremento de los casos se produce porque el tamaño de nuestro cerebro continúa siendo el mismo, pero se produce "un desfase" con "la cantidad y rapidez de datos que debe procesar desde que abrimos los ojos" respecto a hace 100 años. Así, esta cantidad de información que debe asimilar "termina provocando un bloqueo en el cerebro". Asimismo,



Un grupo de empleados en su jornada laboral.

indicó que los últimos estudios revelan también la importancia de los factores biológicos y genéticos en la depresión, que hace unos años "no eran tan predisponentes o se desconocían". Sin embargo, ahora se sabe que hay personas que "nacen ya predispuestas a sufrir una depresión".

Ante este aumento de casos, recalcó la importancia del "abordaje de las depresiones y la recuperación" del paciente mediante la farmaco-

logía, las psicoterapias, la alimentación y una higiene de los hábitos de vida. Sin embargo, hay que tener en cuenta que un 20 por ciento "no se cura".

En ese sentido, destacó la importancia de practicar deporte y consumir arándanos ya que además de las conocidas endorfinas que generan se demostró que también dan "una protección neuronal que es antidepresiva". ■