

## La depresión en cifras y cómo atajarla

Publicado el 15 octubre 2010 por [Fat](#)



La depresión es una enfermedad que debe considerarse como un problema de salud pública de primer orden, ya que, en la actualidad, 1 de cada 7 personas que acude a las consultas de Atención Primaria presenta este trastorno y, además, es una de las primeras causas de baja laboral en España y en el mundo.

"Todos los días, un médico de Atención Primaria, atiende a varios pacientes con depresión", confirma el doctor Mendive. "Por ello, es muy importante nuestra labor como primer paso en la detección y tratamiento de esta enfermedad", insiste el experto.

Este y otros datos, como que "aproximadamente el 15% de la población sufrirá depresión a lo largo de su vida, que el 6% de las personas sufrieron este trastorno en el último año y que en el año 2020 la depresión será la segunda causa de discapacidad en el mundo, son las muestras evidentes de la gran relevancia y prevalencia de esta enfermedad", añade el doctor Mendive.

### -Cumplimiento terapéutico

Uno de los principales retos con el que se enfrentan los enfermos con depresión, médicos y familiares, es el mantenimiento del tratamiento. Se estima que al menos el 50% de los pacientes que han sufrido depresión volverán a recaer posteriormente. "En este sentido, son muy importantes los tratamientos de mantenimiento ya que abordar la enfermedad a largo plazo y no sólo como un único episodio aislado mejora el pronóstico del enfermo", incide el profesor Saiz. "Es más, -añade- la mejor prevención de la depresión es la secundaria en aquellos casos donde ya se ha diagnosticado la enfermedad, ya que la posibilidad de recaídas es importante y podemos prevenirlas con los tratamientos antidepresivos con los que contamos en la actualidad dada su eficacia para ello".

"Otra consideración a tener en cuenta y que debe cambiar -concluye el profesor Saiz- es que disponemos de tratamientos eficaces pero ni la mitad de los pacientes han recibido el tratamiento correcto, a veces porque no llegan a ser diagnosticados, otras porque las dosis en las que se prescriben los fármacos son inadecuadas o porque los enfermos no toman el tratamiento cuando deben o lo abandonan cuando creen que ya están bien".

### -Nuevas investigaciones

"Para concluir -comenta el Dr.Mendive- es muy importante destacar que en los últimos años se está produciendo un notable impulso a la investigación para conseguir un mejor conocimiento de esta enfermedad". En este sentido se han descubierto nuevas evidencias del papel que desempeñan los ritmos circadianos en el origen de la depresión.

En nuestro país, el Día Europeo de la Depresión cuenta para la realización de sus actividades, con la colaboración de laboratorios Servier.

\*Decálogo de consejos para una salud mental saludable:

1. Buscar siempre los aspectos positivos de las cosas
2. Evitar el estrés innecesario por conseguir metas imprescindibles
3. Ser consecuente con su manera de pensar
4. Mantener siempre una actitud conciliadora y abierta al diálogo
5. Intentar hablar de los sentimientos con las personas más próximas
6. Realizar una dieta saludable
7. Dormir las horas necesarias para sentirse bien por la mañana
8. Realizar una actividad física regular
9. Evitar el consumo excesivo de alcohol
10. Ser consciente de la importancia de valorar los afectos y luchar por mantenerlos