

7 de abril, Día Mundial de la Salud

Se calcula que la depresión afecta a unos 350 millones de personas en el mundo

■ Con ocasión del Día Mundial de la Salud, centrado este año en la Depresión, la Organización Mundial de la Salud incide en el mensaje de que esta enfermedad se puede prevenir y tratar.

■ Cruz Roja Española pone en marcha en más de 40 provincias la campaña de sensibilización 'Si no puedes más... SUÉLTALO. Depresión. Hablemos'.

La depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se calcula que afecta a unos 350 millones de personas. La depresión es algo completamente diferente de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración y de intensidad moderada a grave, causando gran sufrimiento y alterando las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos puede llevar al suicidio. De hecho, cada año se suicidan más de 800 000 personas, siendo la segunda causa de muerte en el grupo de edad de 15 a 29 años.

En todo el mundo, las personas con depresión a menudo no son correctamente diagnosticadas, mientras que otras que en realidad no la padecen son a menudo diagnosticadas erróneamente y tratadas con antidepresivos. Además, aunque hay tratamientos eficaces, más de la mitad de los afectados (llegando al 90% en muchos países) no recibe tratamiento. Entre los obstáculos a una atención eficaz se encuentran la falta de recursos y de personal sanitario capacitado, además de la estigmatización de los trastornos mentales y la evaluación clínica inexacta.

La depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Quienes han pasado por circunstancias vitales adversas (desempleo, luto, traumatismos psicológicos) tienen más probabilidades de sufrir depresión. A su vez, la depresión puede generar más estrés y disfunción, y empeorar la situación vital de la persona afectada.

Por estos motivos, con ocasión del Día Mundial de la Salud, centrado este año en la Depresión, la Organización Mundial de la Salud incide en el mensaje de que esta enfermedad se puede prevenir y tratar.

Cruz Roja Española se suma a esta línea y por ello ha lanzado en más de 40 provincias una campaña de sensibilización sobre esta enfermedad, 'Si no puedes más... SUÉLTALO. Depresión. Hablemos'. Los objetivos de esta acción son los de sensibilizar sobre la **importancia de la prevención y su detección precoz** en la población general y en personas usuarias de los proyectos de Cruz Roja, e informar y sensibilizar sobre los **beneficios de mejorar la salud emocional**.

La campaña consta de actividades de sensibilización con el entorno, por medio de actividades en la calle, charlas, entrega de material divulgativo y jornadas. También incluye actividades de información sobre el contenido de la campaña a personas usuarias de proyectos de Cruz Roja.

El contenido básico que va incluido en los materiales de Cruz Roja es el siguiente:

QUIÉRETE

¿Cómo puedes mejorar tu salud mental?

- Cuida tu cuerpo, haciendo ejercicio con regularidad, alimentándote de una manera equilibrada y saludable y durmiendo lo suficiente.
- Tómate tu tiempo para contemplar y apreciar las cosas. Presta atención a lo que es positivo y bonito, apelando a los cinco sentidos: vista, oído, tacto, olfato y gusto.
- Descubre y aprende cosas nuevas: estimula las sensaciones, las percepciones, la atención, la memoria y la creatividad.
- Intenta alejarte de ruidos, luces intensas, aglomeraciones y busca de vez en cuando aire puro... Te sentirás bien.
- Convierte tu tiempo libre en una prioridad. Sin abandonar las obligaciones, dedicando tiempo a las actividades que te resultan más placenteras.
- Apóyate en personas de tu confianza (amistades, familia, compañeros y compañeras...) y participa activamente en los círculos sociales con los que tengas relación. Nunca es tarde para encontrar nuevas amistades.
- Se consciente de qué situaciones te provocan estrés y busca estrategias para gestionarlo. Aprendiendo a reconocer tus emociones y sentimientos, a expresarlos y practicar las habilidades para la vida, te harán sentirte mucho mejor.

Si no puedes más...SUÉLTALO

Recuerda que la depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas. Esta situación se mantiene durante al menos dos semanas.

La puede padecer cualquier persona y no es un signo de debilidad. El riesgo se ve agravado por la pobreza, el desempleo, acontecimientos vitales como la muerte de un ser querido o la ruptura de una relación, la enfermedad física y los problemas provocados por el alcohol y las drogas, y en general por los cambios significativos en nuestras vidas.

Si no puedes más...SUÉLTALO ¿Qué hacer si crees que tienes una depresión?

- Habla de tus sentimientos con alguien de tu confianza
- Solicita ayuda profesional
- Intenta mantener las actividades que te gustan
- No te aisles.
- Haz ejercicio regularmente
- Mantén hábitos regulares de alimentación y sueño
- Evita o limita la ingesta de alcohol y abstente de consumir drogas
- Si tienes pensamientos suicidas, pide ayuda a alguien inmediatamente
- Ten en cuenta que la depresión es una enfermedad que también te puede afectar a tí
- Recuerda: la depresión se puede tratar. Si crees que tienes depresión, pide ayuda

Vídeo de la Organización Mundial de la Salud

<http://www.cruzroja.tv/video/9955>