

**Por Dr. Juan Vidaller Borrás. Médico de Familia del C. de Salud de Barbastro**

Los trastornos depresivos han aumentado en relación directa al actual sistema de vida. Los placeres de la vida nos abandonan para dar paso a la vida competitiva; y, en definitiva, a la deshumanización.

Hoy en día la depresión puede vencerse. Es más, la combinación de medicamentos junto a técnicas específicas para afirmar la autoestima, combatir el estrés, lleva a un alto número de curaciones. Pero la mejor forma de curar la depresión es prevenirla, para ello debemos insistir en lo buenos hábitos.

En la actualidad, la depresión está cobrando un desmesurado protagonismo, y afecta ya a uno de cada siete pacientes que acude al médico y afectará al 15 por ciento de la población a lo largo de su vida.

Las personas deprimidas no deben darse por vencidas porque su problema tienen solución. Para ello, son necesarias más campañas de sensibilización con el fin de generar un debate social. La familia y las amistades son fundamentales en este caso. Un enfermo necesita ver que tiene un bastón en el que apoyarse para levantarse, con el riesgo de que los propios familiares caigan también en una depresión.

Consejos para el paciente:

- Llevar una vida sana. Una hora de actividad física al día es suficiente.
- Seguir una dieta equilibrada. Las personas que siguen la dieta mediterránea, son menos propensas a desarrollar depresión.
- Evitar sustancias depresivas, como el alcohol, el tabaco o las drogas.
- Apoyarse en el entorno de las amistades y la familia cuando se pasa mal.
- Buscar nuevas actividades o proyectos que nos sirvan de motivación.
- Tomarse las cosas con más calma.

Consejos para los familiares:

- Ofrécele un apoyo constante.
- No despreciar su enfermedad. Entender que una persona deprimida no podrá explicar qué le pasa.
- Implicarte en su tratamiento. Acompañar al enfermo a las consultas y asegurarse de que toma la medicación.

- Proponle actividades que le distraigan (excursiones o actividades deportivas, etc.)
- Escúchale siempre con atención y conversa con él acerca de sus problemas.

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)