

Depresión en primavera. Prevención y Seguridad vial

Según datos recogidos en la 'Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud', España es el país europeo con la **tasa más alta de síntomas depresivos en población de edad avanzada** y afecta casi al 5% de la población, el doble de mujeres que hombres. Padecer una depresión supone un importante coste a las empresas y la producción y condiciona las relaciones y economía familiar. Acudir al médico para **evaluar la gravedad de los síntomas y que prescriba el tratamiento adecuado** con antidepresivos es lo mejor si se sospecha padecer una depresión.

Sintomatología

Fatiga y **desesperanza** generalizada

Deseos de comer **alimentos en exceso o falta de apetito** = cambios de peso

Problemas de **sueño** (insomnio o sueño excesivo)

Aislamiento social y **pérdida de interés** por todo

Disminución del deseo sexual

En algunos casos pueden aparecer **pensamientos suicidas**

Algunas medidas de prevención

1 Animarse con actividad física, minimizar el sedentarismo, y a ser posible, al aire libre y con luz solar para potenciar la producción de serotonina y melatonina.

2 Poner atención a la dieta minimizando las grasas e hidratos, y priorizando alimentos ricos en omega 3 y 6, verduras, vitamina C, frutos secos...

3 Cuidar los hábitos de sueño. Dormir 7-8 horas cada noche, en una habitación ventilada y con temperatura adecuada, evitará el mal humor.

4 Dedicar diariamente algún tiempo a disfrutar de actividades que reporten satisfacción personal fomentará el optimismo.

6 recomendaciones a médico y paciente sobre antidepresivos



Supervisión médica con visitas periódicas (cada 2-3 semanas) informar sobre todas las posibles reacciones adversas de los medicamentos y exigir el adecuado cumplimiento de la pauta.



Seguimiento adecuado para valorar la conducción El seguimiento de los pacientes depresivos es fundamental para evitar su incapacidad al volante, tanto por la enfermedad, como por el tratamiento recomendado.



Administración de fármacos antidepresivos Debe ser con conocimiento del paciente y su consentimiento, el médico debe informar y el paciente aceptar.



El paciente tratado con antidepresivos no puede conducir Para que pueda hacerlo, debe ser expresamente permitido. Advértalo si es médico, recuérdelo si es paciente.



Si padece depresión, mantenga el tratamiento Se ha detectado que 2 de cada 3 pacientes abandonan la medicación al mes de comenzar a tratarse. Fomentar la adherencia al tratamiento es fundamental.



No oculte medicamentos que esté tomando ni enfermedades para que el médico le prescriba el tratamiento adecuado. Algunos antidepresivos son incompatibles con enfermedades cardíacas u otras dolencias.