

## 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. Adviértalo 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.