

bien mediante las propias herramientas psicoterapéuticas de que dispone el médico de Atención Primaria.

- **Los fármacos antidepressivos** indicados en cada paciente de forma específica. Es muy importante que el médico conozca y esté al día en el manejo de los diversos fármacos antidepressivos. Para ello, es fundamental que el profesional conozca las recomendaciones terapéuticas bien establecidas según la evidencia científica existente.

En relación con el tratamiento, resulta especialmente importante que el médico diagnostique de manera adecuada a los pacientes con depresión y que les proporcione los tratamientos antidepressivos pertinentes. Puede existir el riesgo de considerar como depresión el malestar emocional propio de las circunstancias vitales, banalizando la depresión y proporcionando, en consecuencia, un tratamiento inadecuado.

Para colaborar con el **Día Europeo de la Depresión**, te agradeceríamos que proporcionaras a tus pacientes el documento **La depresión: respuestas a algunas preguntas**.

Se trata de un documento dirigido a la población general, con información muy precisa sobre la depresión, incluyendo algunos conceptos sobre la prevención de la enfermedad, y que también recoge algunos aspectos concretos que pueden resultar de utilidad específicamente para los pacientes con depresión.

Agradecemos una vez más tu colaboración y esperamos que esta iniciativa resulte de utilidad para lo que, en definitiva, supone el objetivo principal del Día Europeo de la Depresión: la mejora de la calidad de vida de nuestros pacientes.

En caso de que estuvieras interesado/a en participar en futuros proyectos promovidos por el Día Europeo de la Depresión, puedes enviar por email tus datos (nombre, apellidos y centro de trabajo) a la dirección info@ema-spain.net; la secretaria del Día Europeo de la Depresión se pondrá en contacto contigo para concretar tu participación.

Muchas gracias por tu atención.

Comité Asesor
Día Europeo de la Depresión en España
Octubre de 2010



Depresión:
no más soledad,
estamos junto a ti

Octubre de 2010



Día
Europeo de
la Depresión

Jornada europea de reflexión sobre lo que representa la depresión para las personas que la padecen, pero también para su entorno familiar y social.

Afortunadamente, hoy en día muchas personas con depresión consiguen aliviar sus síntomas.



¿QUÉ ES EL DÍA EUROPEO DE LA DEPRESIÓN?

Es una iniciativa de la European Depression Association (EDA) y se celebra simultáneamente en varios países europeos.

Los objetivos principales del Día Europeo de la Depresión son:

- Llevar a cabo una jornada de repercusión internacional para concienciar sobre la alta prevalencia de la depresión en la población general.
- Promover el debate sobre las consecuencias de la depresión en la salud de los individuos que la padecen y su repercusión en los diferentes ámbitos (especialmente, social y familiar).
- Servir de plataforma para la realización de actividades que puedan mejorar el manejo de los problemas derivados de la depresión, tanto desde el punto de vista médico (ayuda al diagnóstico o al tratamiento) como desde otros ámbitos sociales (colaboración con asociaciones de familiares y de pacientes).
- Realizar un llamamiento a los responsables de la planificación de los servicios sanitarios sobre la necesidad de disponer de los recursos necesarios para hacer frente a la importante carga asistencial que supone esta enfermedad.

El Día Europeo de la Depresión en España

En España, el Día Europeo de la Depresión se viene organizando desde el año 2004 y ha alcanzado una importante repercusión en todas sus convocatorias. La celebración de esta jornada ha contribuido a concienciar a la población sobre las consecuencias que tiene la depresión en las vidas de los individuos afectados y en su entorno más próximo.

Por consenso internacional, a partir del 2010 el DED se celebra el 1 de octubre, con actividades durante todo el mes. En España, este año las actividades se celebrarán durante los días 14 y 15 de octubre.

Desde su primera convocatoria, el Día Europeo de la Depresión ha contado en nuestro país con la colaboración de las principales sociedades científicas de Atención Primaria y Psiquiatría:

- semFYC.
- SEMERGEN.
- SEMG.
- Sociedad Española de Psiquiatría.
- Sociedad Española de Psiquiatría Biológica.

Esta iniciativa también ha contado desde el principio con la colaboración de asociaciones de pacientes afectados de depresión, como Alianza para la Depresión y la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES).

Todas estas asociaciones colaboran con los objetivos del Día Europeo de la Depresión y ofrecen su ayuda a través de la implicación de profesionales de gran prestigio, que participan activamente como miembros del comité asesor del Día Europeo de la Depresión en España.

Para el año 2010, las actividades en España cuentan con el patrocinio de Laboratorios Servier.

El Día Europeo de la Depresión y la Atención Primaria

Para alcanzar los objetivos del Día Europeo de la Depresión, se necesita una importante implicación de los profesionales de Atención Primaria, ya que es en este marco asistencial donde, de manera prioritaria, se diagnostica y se trata esta enfermedad.

El lema internacional de este año, «**Depresión: no más soledad, estamos junto a ti**», quiere llegar a ser un punto de esperanza para el paciente con depresión, trastorno que suele presentar una evolución larga o recurrente. El lema pretende también que el paciente sienta que no está solo, que existe un entorno que se preocupa por él (familiar, social, sanitario, etc.), lo que sin duda le ayudará a aliviar el sufrimiento y a mejorar el pronóstico de la enfermedad.

El abordaje de la depresión por parte del médico de Atención Primaria ha de ser global y específico para cada paciente, teniendo en cuenta a:

- **La familia**, que desempeña un papel fundamental en el manejo de la depresión. Puede representar una ayuda inestimable para el paciente, con un indudable beneficio en el pronóstico. De ahí que el médico deba implicar a la familia en el proceso terapéutico y contribuir a su capacitación para llevar a cabo esta importante labor.
- **Los amigos y el entorno social**, que se ven seriamente afectados en muchos casos. Resulta fundamental que el médico contribuya a evitar los tabúes diagnósticos asociados a la depresión. Para ello, es muy positivo que se afronte esta enfermedad con la mayor normalidad posible.
- **El entorno laboral**, que también se ve comprometido ante la situación del paciente, aceptando la depresión como una enfermedad de curso específico y entendiendo la necesidad de que el paciente se recupere completamente para poder afrontar sus obligaciones laborales.

El abordaje de la depresión implica también, por parte del profesional, una atención completa de las necesidades terapéuticas, teniendo en cuenta las especificidades de cada paciente para llevar a cabo el mejor tratamiento posible en todo momento.

Esta visión hace necesaria una valoración de:

- **Las estrategias psicoterapéuticas** indicadas en cada caso, bien mediante la valoración por parte de un especialista en salud mental cuando sea necesario,