

XVI Seminario Lundbeck “Dale la vuelta a la depresión” Nota de Prensa

Estudio Lundbeck “¿Qué saben los españoles de la depresión?”

El 93% de los españoles cree que la depresión bien tratada se puede curar

- **Depresión, enfermedad mental grave que muchos españoles confunden o asocian con la reacción emocional negativa ante situaciones vitales adversas.**
- **Los síntomas cognitivos de la depresión, que imposibilitan la recuperación funcional del paciente, tales como dificultad de concentración, atención, memoria, en la toma de decisiones y planificación de actividades, grandes desconocidos para los españoles.**
- **La complicación más grave de la depresión: el suicidio.**

Palma de Mallorca, 15 de septiembre de 2017.- La mayoría de los españoles (93%) piensa que la depresión bien tratada se puede curar, y el 77% también cree que una vez recuperado, el paciente puede volver a llevar una vida como la que tenía antes de la enfermedad. Estas son algunas de las conclusiones del **Estudio Lundbeck “¿Qué saben los españoles de la depresión?”**, elaborado por un **Grupo de Expertos en Salud Mental**, y presentado hoy en el **XVI Seminario Lundbeck “Dale la vuelta a la depresión”**, celebrado en Mallorca.

Para el **doctor Guillermo Lahera, Profesor de Psiquiatría y Psicología Médica en la Universidad de Alcalá e Investigador en el CIBERSAM**, *“la depresión bien tratada se puede curar, pero hay que definir bien cuál es el buen tratamiento: aquel individualizado, integral y de acuerdo a las guías internacionales de práctica clínica. Por un lado, se adapta a las particularidades únicas del paciente -medicina personalizada-, por otro, se basa en intervenciones con una eficacia probada científicamente. Otro elemento esencial del tratamiento es la implicación del paciente, en la medida de lo posible, en las decisiones clínicas, es decir, que el médico consiga acordar y compartir con el paciente las tareas a realizar, convirtiéndolo en un agente activo del tratamiento. Una buena relación terapéutica y una alta adherencia al tratamiento, esto es, que el paciente se adhiera o esté de acuerdo con las recomendaciones del médico, aumentarán las probabilidades de éxito”*.

Conviene recordar que los **tres pilares sobre los que se asienta el tratamiento de la depresión** son el tratamiento farmacológico antidepresivo, psicoterapia y psicoeducación.

Así, *“si el paciente considera que, desde que tuvo la depresión, “ya nunca volvió a ser el mismo/a”, o nota estos síntomas menores pero incapacitantes, debe acudir a su médico o psiquiatra y reconsiderar el tratamiento”*, puntualiza el **Dr. Lahera**.

Depresión, enfermedad mental grave, no reacción emocional negativa ante la adversidad

El **86% de los españoles** afirma que la **depresión es una enfermedad**. A pesar de esta consideración, la mayoría de la población también identifica la depresión con las **reacciones emocionales negativas, baches de la vida y frustraciones**. Así, el **95%** de los españoles cree que los **acontecimientos adversos de la vida** son la **causa de la depresión**, mientras que el **94%** apunta a los **factores sociales negativos** (desempleo, marginación...). Tan sólo el **48%** cree que los **factores biológicos/genéticos** son una de las causas de la enfermedad. Por otro lado, el **77%** considera que las **adiciones a sustancias** están detrás de la depresión.

Según el **doctor Vicente Gasull, médico de familia y Coordinador del Grupo de Salud Mental de SEMERGEN**, *“el Trastorno Depresivo Mayor que, hace relativamente no muchos años, era “tabú” y motivo de estigma por padecer una enfermedad psiquiátrica, ha pasado a ser considerada una dolencia habitual. El término “depresión” se ha hecho de uso cotidiano y se emplea tanto para expresar la afectación del estado de ánimo en la enfermedad mental grave y discapacitante como para las reacciones emocionales negativas y cotidianas de la vida diaria, que se han llegado a “medicalizar”, “psicologizar” y “psiquiatrizar”, en muchos casos”.*

Esa banalización del término hace pensar a **casi la mitad de los españoles** que la **depresión puede fingirse**. Así mismo, el **60% de los encuestados** relaciona la depresión con una **personalidad inestable** y el **49% con debilidad de carácter**.

Para luchar contra esa banalización, el **Dr. Gasull** considera que *“lo fundamental es realizar una educación sanitaria adecuada, con una divulgación rigurosa de lo que es la enfermedad y lo que conlleva. Los médicos debemos jugar un papel importante en el uso adecuado del término. Debemos ser cuidadosos, porque denominar a un paciente como depresivo, cuando no lo es, conlleva una estigmatización del paciente (tanto personal como familiar y social) y puede influir en el devenir de su vida. Mucho peor si encima se llega a medicalizar y psiquiatrizar situaciones que deben ser consideradas como eventualidades normales en el día a día. Por tanto, es preciso también una formación continua en Atención Primaria”.*

Las **formas de ayudar a alguien cercano con depresión** principalmente esgrimidas en el **Estudio Lundbeck “¿Qué saben los españoles de la depresión?”**, son: **animar** al paciente para que haga actividades y cosas diferentes (90%), invitarle a **pensar en positivo** (87%) y decirle que **ponga de su parte** (76%). Un **89%** le recomendaría que **fuese al médico**. Y se piensa que el **psicólogo** es el profesional más adecuado para tratar la enfermedad (47%), seguido del psiquiatra (29%) y, a mucha distancia, del médico de familia (7%).

Este estudio de opinión muestra que **dos de cada 10** personas padecen o han padecido depresión (18%); **mujer entre 60 y 64 años, ama de casa y viuda**, es el perfil más habitual de persona que la padece, según esta encuesta. Además, **cuatro de cada 10** españoles (42%) conocen a alguien de su entorno próximo que padece o ha padecido depresión.

Síntomas cognitivos, cruciales para la recuperación funcional del paciente con depresión, grandes desconocidos para la población

Prácticamente ningún encuestado (0-3%) nombra espontáneamente los síntomas cognitivos como parte del **cuadro clínico de la depresión**. Síntomas como **dificultad de concentración, atención, memoria, en la toma de decisiones y planificación** de actividades, que tienen con una **elevada prevalencia** en el paciente con depresión, **reducen su calidad de vida e imposibilitan su completa recuperación**.

Apatía y tristeza son considerados los **principales síntomas de la depresión para los españoles**, quienes en un 43% citan la primera y en un 38% la segunda, de forma espontánea.

Como explica el **doctor Miquel Roca, Coordinador de la Unidad de Psiquiatría del Hospital Juan March de Mallorca y Profesor Titular de Psiquiatría en la Universidad de las Islas Baleares**, *“durante bastante tiempo, a pesar de las evidencias, los síntomas cognitivos han sido marginales en su consideración en la psicopatología, incluso por parte de los profesionales de la salud. La depresión parecía concentrarse en un estado de ánimo y en la tristeza cuando, en realidad, los síntomas cognitivos (problemas de concentración, atención, memoria, funciones ejecutivas) son nucleares en la enfermedad y son los que*

más impactan en el rendimiento laboral, por ejemplo, o en las propias relaciones interpersonales. Estamos, entre todos, tratando de corregir esta percepción, estamos estudiando ahora, gracias a las exploraciones neuropsicológicas, mucho mejor estos síntomas y su impacto individual y social, pero su evaluación es compleja para realizarla en la clínica cotidiana”.

Cara y cruz de los antidepresivos para los españoles

Tres de cada cuatro encuestados declara **tomar/haber tomado** o que **tomaría antidepresivos** en caso de un **diagnóstico de depresión**. El cuarto restante que afirma no hacerlo aduce poca confianza en ellos (21%) y que alteran la personalidad (17%), así como que prefiere salir de la enfermedad por sí mismo (15%).

El **82%** de la **población española** cree que es **mejor tomarlos que dejar que la enfermedad vaya en aumento** y el **62%** opina que es un **tratamiento seguro y eficaz** para curar la enfermedad. Por otro lado, el 72% de los españoles cree que los antidepresivos generan dependencia, el 61% que "anulan a la persona" y el 56% que provocan más efectos secundarios que otros fármacos.

Según el **Dr. Roca**, *“las enfermedades mentales, los pacientes con estas enfermedades, la psiquiatría y los psicofármacos tienen, entre otros obstáculos, el del “estigma”. Numerosas falsas creencias sobre que los psicofármacos “crean adicción” se han incorporado de manera errónea y encuentran su eco en redes sociales e incluso a veces en medios de comunicación. Los antidepresivos tienen cada vez menos efectos secundarios, están sometidos a controles muy rigurosos y su balance riesgo/beneficio es muy favorable, y se ha demostrado en numerosos estudios y trabajos independientes. Corresponde el esfuerzo a todos nosotros: profesionales de la salud, de los medios de comunicación, asociaciones científicas, asociaciones de familiares, los propios pacientes que se han visto y se ven beneficiados por estos tratamientos, tratar de eliminar paulatinamente estas falsas creencias y mitos sin base ni fundamento. Los antidepresivos son fármacos útiles y seguros y en ningún caso son “adictivos”.*

La complicación más grave de la depresión: el suicidio

El **85% de los españoles** cree que la depresión es la principal causa de suicidio y el 94% piensa que una mejor atención y tratamiento reduciría el número de suicidios.

Casi 9 de cada 10 pacientes con depresión (88%) hablan de su enfermedad con alguna persona, según se desprende de los datos del estudio. El 12% restante que mantiene su enfermedad en privado aduce como motivo principal percibir la depresión como ‘algo propio, irrelevante, con lo que no quiere preocupar’.

Para más información:

Gabinete de Prensa Lundbeck
Carmen Carrasco - 609 823 039
Almudena Grande - 622 244 024