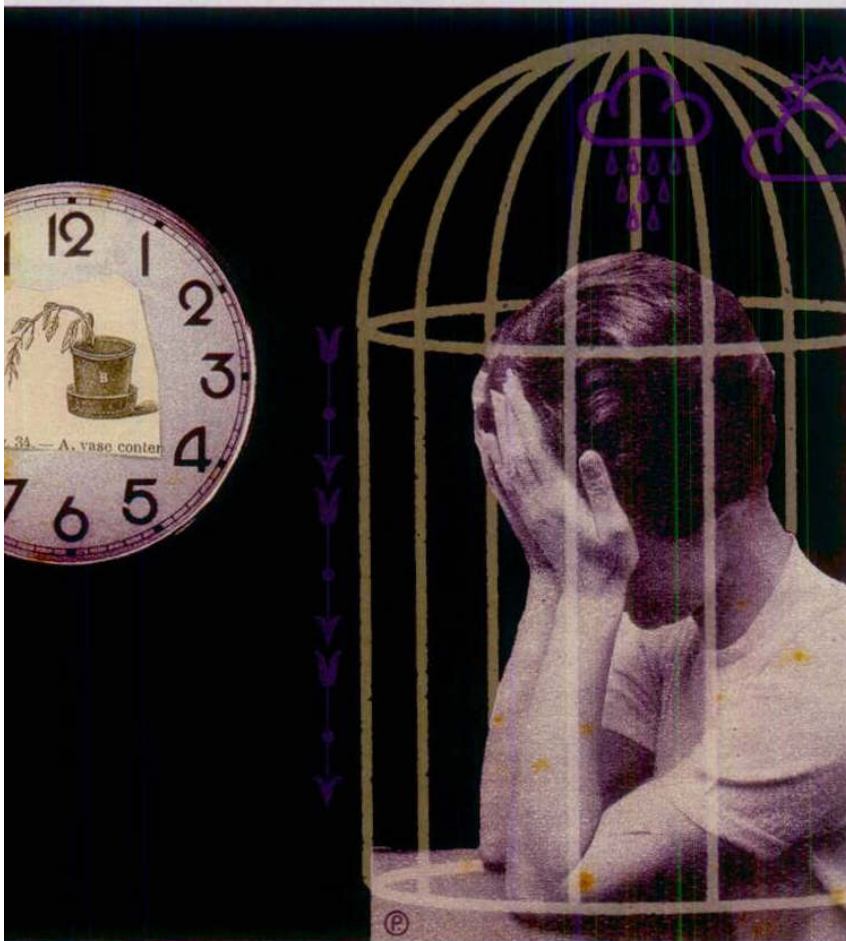


El coste de la tristeza

La depresión es uno de los grandes males del siglo. Pero en algunas ocasiones se puede superar tomándose la vida con calma. En cualquier caso, conviene ahondar en su origen y cuestionarse si la prosperidad económica no será muchas veces a costa de nuestra salud física y mental. **Álex Rovira Celma**. Ilustración de **Pep Montserrat**.



Sea por el motivo que sea, las cifras de desarrollo económico que conocemos cada mes no suelen venir acompañadas de otro tipo de datos, como el estado de la salud física y mental de las personas que generan tal desarrollo. Indicadores como el producto interior bruto (PIB), el índice de confianza de los consumidores, la tasa de paro o de inflación son retratos parciales de la realidad cotidiana, mucho más compleja y cargada a su vez de otras realidades que nos afectan más como personas.

Sin embargo, existen estadísticas que muestran que, a pesar de la salud económica de hierro de que presumen los países desarrollados o en vías de desarrollo, su salud psicológica es cada vez más frágil, con claros síntomas de un progresivo deterioro a corto, medio y largo plazo.

► **La depresión: el mal de nuestro siglo.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) acaba de poner sobre la mesa un dato a tener en cuenta: la depresión es ya la cuarta causa de muerte en el mundo y se calcula que en el año 2020 ocupará el segundo lugar en este sórdido ranking, por detrás tan sólo de la enfermedad coronaria. Da origen, además, al 27% de las discapacidades, un porcentaje que puede aumentar hasta el 50% en los próximos 25 años. La OMS apunta a 'la ruptura en los hábitos sociales, donde predominan la soledad, la presión social y la angustia', como causa del aumento de las urgencias psiquiátricas en todo el mundo de un 10% a un 20%.

El pasado año, veinte millones de personas intentaron suicidarse según cifras oficiales (aunque se estima que la cifra real

pudo ser el doble). La mayoría, de países occidentales. De esos veinte millones, un millón acabó con su vida.

► **Síntomas de una enfermedad.** Según los expertos, la depresión se caracteriza por un estado permanente de tristeza, pérdida de interés por lo que rodea a la persona afectada e incapacidad para experimentar el placer. Suele convertirse en crónica y acostumbra a ser recurrente. Provoca desánimo, cansancio, disminución general de la actividad y afecta negativamente a la autoestima. Por lo general, se acompaña de sentimientos de culpabilidad.

Evidentemente, todo ello afecta profundamente tanto a la calidad de vida de la persona que sufre el peso de esta enfermedad como a la de las personas que conviven con el afectado y a su entorno profesional.



► **Costes en incremento.** En 1998, los costes de la depresión en los 15 mayores países de la Unión Europea suponían ya casi el 4% de su PIB. En el año 2050, los costes directos e indirectos provocados por la depresión en el conjunto de los países desarrollados a lo largo de un año puede ser igual al PIB de un país como Noruega.

En el otro lado del Atlántico, las cifras son también inquietantes. Según recientes investigaciones, un 33% de los trabajadores de EE UU manifiestan signos de depresión, y los costes que de ello se derivan se miden en miles de millones de dólares.

Frente a esto, las farmacéuticas están viendo crecer en proporción exponencial sus ventas de antidepresivos. Hay cientos de medicamentos en uso y otros tantos en proceso de investigación.

► **Nuevos 'síndromes'.** La combinación de estrés, depresión, angustia y presión empieza a generar nuevos cuadros patológicos. Por ejemplo, recientemente se ha empezado a hablar del Síndrome de Déficit de Atención. Más que una enfermedad es una respuesta a un ambiente de hiperactividad y fuerte presión. Se manifiesta en olvidos frecuentes y dificultades para establecer prioridades y organizarse el tiempo. Algunos expertos sostienen que este síndrome está en vías de convertirse en una epidemia en las grandes organizaciones empresariales de EE UU. Todo ello muestra una realidad paradójica e incluso tragicómica, en la que la carrera frenética por la eficiencia está dando a la larga resultados contrarios a los deseados.

► **Posibles soluciones.** Más allá de la necesaria y obligada consulta al especialista para un diagnóstico personalizado y un tra-

	Tirada: 908.929 Difusión: 725.710 (O.J.D) Audiencia: 2.978.000 (E.G.M) 12/06/2005	Sección: - Espacio (Cm_2): 176 Ocupación (%): 30% Valor (Ptas.): 1.658.121 Valor (Euros): 9.965,51 Página: 97	
	Nacional Dominical Semanal		

La vida, con calma

Presión y depresión van cogidas de la mano, incluso etimológicamente. Por eso, diversos colectivos están alzando sus voces para recuperar una vida en la que la presión no sea protagonista crónica de lo cotidiano.

Entre ellos, el Movimiento Slow (lento) reclama desde hace dos décadas el retorno a una vida a ritmo lento, donde la tranquilidad permita al ser humano recuperar el equilibrio psicológico y emocional que está perdiendo a causa de su frenética actividad.

Su filosofía clama contra las interminables jornadas de trabajo, que limitan el tiempo para otras actividades de desarrollo y realización personal, y defiende una vuelta a las jornadas laborales razonables, aunque ajustar los horarios suponga renunciar a parte del salario. Su argumento, el mismo que a menudo citaba el doctor Kart Gustav Jung hace más de 50 años: "La vida no vivida es una enfermedad de la que se puede morir". ●

tamiento óptimo de cada caso, las soluciones genéricas a la depresión consisten en descansar, dormir lo suficiente (siete horas), adoptar un buen régimen alimenticio, hacer ejercicio y evitar el consumo de productos tóxicos. El tabaco parece favorecer la depresión, y el alcohol en exceso produce efectos depresores del sistema nervioso.

Sin duda, las actividades de esparcimiento que generan vínculos afectivos con los demás y nos evaden de pensamientos negativos, preocupaciones u obsesiones aliviarán al deprimido.

► **Paradojas del 'desarrollo'.** La solución es llevar un ritmo de vida normal, donde el trabajo deje sitio para los afectos, las aficiones y los tiempos de descanso.

De todos los resultados de analizar a la vez salud económica y salud mental, el más alarmante es el que habla de los trastornos mentales como el próximo gran problema de los países desarrollados. ¿Podríamos concluir que a mayor nivel de desarrollo económico, mayor desequilibrio psicológico? "¿Tenemos que producir seres humanos enfermos para tener una economía sana?", que se preguntaba Erich Fromm. Quizá la respuesta sea: "No necesariamente". La ruptura de hábitos sociales, la presión y la angustia son malas compañías, que merman nuestra atención y creatividad en nuestra actividad profesional y en nuestra realización personal. ●

✦ *Alex Rovira es profesor de Esade, conferenciante y escritor. Junto a Fernando Trias de Bes, ha publicado el libro 'La buena suerte', con casi dos millones de ejemplares vendidos en el primer año y los derechos adquiridos para 34 idiomas.*