

Dr. José Antonio Flórez

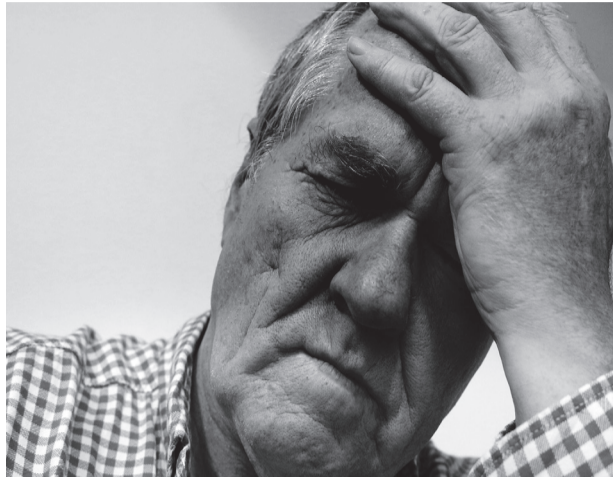


El tsunami de la depresión

En la actualidad muchas personas mayores están atrapadas por la melancolía, la angustia y la depresión. La soledad deseada y no deseada les asfixia sin remordimientos ni culpabilidad. Abuelos que son la ternura de las calles y parques en las grandes ciudades de la era tecnológica; abuelos/as que son fortaleza y sabiduría y que van a la puerta de los colegios con la merienda casera en la mano y recogen a sus nietos con un fuerte abrazo y un suspiro de salvación en la ciénaga de la desolación, el abandono y la frustración. Ellas, hadas cansadas, empujan los infernales columpios de sus nietos sin rechistar y de forma indefinida; resignadas, sacrificadas con el regazo dispuesto a dar alivio a sus necesidades afectivas; sin duda, una huelga de abuelos/as, sería más desastrosa que una huelga general. Pero ese viento tibio de relación y juegos con sus nietos termina y la niebla espesa de la melancolía y la desesperación ocupan el lugar vacío; desafía a toda su personalidad; la felicidad se va entre los dedos de la mano y, en muchas ocasiones, la persona es un cadáver que respira; un auténtico "zombi". Abuelos/as olvidadas y/o abandonadas por sus hijos y nietos que, sin embargo, limpian las excrecencias de sus perros, pero son incapaces de cambiar los pañales de sus seres queridos y de pasear con ellos en búsqueda del aire y el sol: de la vida.

La depresión no perdona

Y la depresión no perdona; sus tentáculos son muy poderosos y nos dejan sin fuerzas inmovilizados y "maniáticos". Vivimos en un escenario social de violencia digital (mensajes catastrofistas); la sociedad degenera a causa del algoritmo del odio (tonos airados y maledicentes) y del conjunto de emociones negativas y, en consecuencia, maltrata nuestra vida frágil y cotidiana. una sociedad que ha perdido el sentido, ha perdido el rumbo, hemos sustituido el sentido de la vida por sensaciones: masajes, comida, compras, viajes, alcohol, redes sociales. Y no todo tiene por qué ser malo, pero es autodestructivo cuando sustituye el verdadero sentido de la vida. Todos estamos sufriendo constantemente por algo: un tema económico, salud, conflicto familiar y profesional. Siempre hay algo que nos preocupa. Y cómo lidiamos con esas batallas va a marcar la "felicidad", porque la felicidad consiste en conectar con eso bueno que pasa cada día. Y la persona mayor, solo desea vivir en paz y con mucha alegría. Nos levantamos ilusionados en aquellas pequeñas cosas de la vida, pero la niebla espesa nos impide ver el horizonte de felicidad que se ha esfumado. En su lugar poco a poco, se instala la depresión. Y vivir con la depresión es un sinvivir que aboca en ideas suicidas y pensamientos destructivos de la propia persona. Según la Organización Mundial de la Salud, está proyectado que la población por encima de 60 años pase de 11 % a 22 % durante el periodo 2000-2050, lo que conlleva mayores demandas en los sistemas sanitarios con recursos finitos. Según la OMS, en España hay más de 4 millones de personas que sufren depresión. El 20% corresponde a depresiones endógenas o biológicas



que afectan por igual a hombres y mujeres, mientras el 80% restante corresponde a depresiones exógenas o situacionales que pueden estar muy condicionadas por la soledad no deseada. Además, la falta de sueño, el índice de masa corporal, la hipertensión, la mala visión, un menor nivel educativo y la pérdida auditiva, aumentan el pensamiento e ideación suicida. Junto con el colesterol de lipoproteínas de baja densidad alto, la pérdida auditiva es el mayor factor de riesgo modificable, representa el 7 % del riesgo de demencia y de depresión, según el informe de Lancet Commission.

Asimismo, la alta reactividad al estrés de muchas personas de edad, puede afectar negativamente a los mecanismos que regulan las emociones generando una ideación suicida más extrema y además más estable, más persistente en el tiempo. En consecuencia, centrarse en la sensibilidad al estrés podría ser eficaz para la prevención del suicidio. Las tasas de incidencia afectan de modo desigual, el 30% a los hombres y el 70% a las mujeres. Además, las depresiones son la causa del 80 % de los suicidios y en España, la tasa de suicidios, ronda la cifra de cinco mil al año. La depresión es una de las causas principales de morbilidad de enfermedad en Europa y en el mundo. En España, los suicidios son la segunda causa de mortalidad externa y habrían causado la muerte de 2.834 hombres y 1.012 mujeres, según datos provisionales de 2025 (proyecto World Mental Health International College Student (WMH-ICS) de la Organización Mundial de la Salud (OMS). De otro lado, los trastornos de ansiedad, disminuyen de forma notable la calidad de vida de las personas mayores, empeora sus rendimientos, agrava los cuadros depresivos, incrementa el riesgo de suicidio y el uso desproporcionado de los servicios médicos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que, en el año 2030, la depresión, sea la segunda causa de incapacidad en el mundo, tras la patología cardiovascular.

Joaquín: un motor invisible para detener la depresión

La soledad no deseada es la principal causa de sufrimiento emocional en la actualidad y reduce de forma significativa la calidad de vida. Nos encontramos en medio de

una epidemia de soledad (muchos amigos virtuales); el marco social y familiar, no es lo que era y nuestra capacidad de adaptación, tiene un límite. El narcisismo, el relativismo, el hedonismo y el egoísmo se ha instalado en la estructura social; la comunicación se ha bloqueado y los mayores sienten una pérdida afectiva muy difícil de superar. Me dice Joaquín, lo más triste es estar solo/a; un día los diste todo y hoy no te preguntan "cómo estás". El distanciamiento es cada vez mayor, porque los "otros" llegan a "ignorarle", a rechazarle, no reaccionan con una actitud comprensiva, afectiva, flexible y estimulante. La imagen de la separación, del desarraigo y de destrucción del propio YO, está continuamente presente en la mente de la persona depresiva que sufre esa soledad dolorosa. Poco a poco, se instala la soledad crónica que causa un aumento de genes implicados en la regulación de la respuesta inflamatoria, mientras que los genes implicados en el control antiviral disminuyen. ¿Cuál es el resultado final? Disminución de la función inmunológica. La clave para sacudirse la soledad es vivir con ilusión y argumentos, mirando hacia adelante; pasar las páginas azarosas, duras y frustrantes; aquellas que han frenado la marcha o nos han sacado de la pista de la felicidad; sentirse a gusto con uno mismo/a, lo que nos facilita sentirnos bien con los demás y tener una paz interior hilvanada en un fuego interno de coherencia y de invención. Frente a estas patologías que aumentan sin cesar, los "fármacos de la felicidad" se revelan muy eficaces potenciando la salud y la autoestima. Y ante la epidemia de la depresión, Joaquín me habla de vida positiva: morir joven lo más tarde posible. La clave de la longevidad en la prevención de la depresión, es la flexibilidad mental, el sentido del humor, la vida simple, sentirse afortunado (a pesar de todo) y no rechazar nunca una invitación. Como dice Joaquín las personas que en su mente tienen un "para qué" claro, viven más y mejor. Joaquín, dispone de un poderoso hábito invisible y que es su Razón de Ser. Es la respuesta a la pregunta: ¿Qué te hace abrir los ojos por la mañana con ganas, más allá de la alarma del reloj? No nos referimos a algo grandioso, como cambiar el mundo, sino a esa chispa interior que te dice: "Todavía tengo algo que hacer aquí, algo por lo que vale la pena vivir y esforzarme". Este propósito, por pequeño que sea, actúa como el director de orquesta que coordina todos los demás hábitos. Es el motor invisible, una motivación intrínseca que te impulsa a moverte, a comer bien, a conectar, a buscar la calma, a cuidar tu sueño, a aprender y a reír. Y no es que no tenga problema; es que ha decidido activamente no vivir dentro de ellos. La sonrisa, por pequeña que sea, es un acto de resistencia contra el desgaste de los años. Es una luz cálida que disipa la niebla de la rutina y de la depresión. No necesitas tener una vida perfecta para reír, porque nadie la tiene. A veces, basta con recordar un momento tierno con tus seres queridos, leer un buen chiste, o simplemente rodearte de personas que tienen un sentido del humor contagioso. ¡Todo para frenar el tsunami de la depresión!

RALMA

CARPINTERÍA DE ALUMINIO Y PVC
 ☎ 985 167 329 ☎ 985 168 982
 www.ralma.com
 Ctra. AS-II, N° 3240
 Pol. Ind. La Vega - nave9- 33392
 Porceyo, Gijón, ASTURIAS

Construcciones
 José Manuel
 Coalla Pendás
 SL

Tfno.:
 646 533 720

Fuejo - Grado

MONASTERIO
 DE CORNELLANA
 1031 3024

salense
 INGENIERÍA Y OBRA CIVIL
 Navas Casas del Puente 12,
 Cornellana (Salas) Teléfono: 985 83 45 36