La depresión continúa aumentando un año más entre la población española

Con el inicio del año, llega uno de los días más reconocidos en los últimos años: el blue monday. Este día es catalogado como el lunes más infeliz del año, ya que se juntan sucesos como el comienzo de **un nuevo año con su cuesta de enero, el frío y los días más cortos en toda España y la tristeza** que muchas personas acumulan por el fin de los días festivos navideños. Este año además está muy cercano a un día relevante en el calendario, como es el día mundial de la depresión. Durante estos días, se recuerda y se trabaja en crear conciencia sobre lo importante que es cuidar de nuestra salud mental.

La depresión es una enfermedad o trastorno emocional que afecta a todos los niveles de la vida de la persona que lo sufre. Se caracteriza principalmente por una tristeza continua, apatía para realizar actividades normalmente cotidianas, cansancio, ansiedad y pensamientos extremos relacionados con la muerte. La depresión se presenta en distintos grados, pudiendo convertirse en una enfermedad crónica y grave, ya que es incapacitante para la persona que lo sufre.
La mejor forma de luchar contra la depresión, es la prevención. Los médicos y expertos como psicólogos y psiquiatras, advierten que es una de las enfermedades que más ha aumentado en los últimos años, convirtiéndose en el cuarto país europeo con más casos de depresión diagnosticados. Los datos revelan que **más de dos millones de españoles sufren depresión**, siendo además un porcentaje de más del **20% de estos casos con ansiedad incluida.**

Para poder superar una depresión, lo más recomendable es acudir de primera mano al médico o a un terapeuta. Mientras se trabaja con un profesional **para tratar este trastorno**, hay algunas cosas que cortaporlosano.com recomienda para mejorar:

1. Hacer ejercicio regularmente. **El ejercicio puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y a reducir la depresión**. Mínimo 30 minutos de ejercicio moderado al día, como una caminata a un ritmo rápido o montar en bicicleta son buenas opciones.
2. **La luz solar es importante durante todo el año**. El sol es una fuente natural de vitamina D, que ayuda a mejorar el estado de ánimo. Es cierto que en invierno las horas de luz se reducen y puede ser más complicado que haya sol, pero hay que aprovechar los días en los que sale el sol para salir al aire libre durante al menos 15 o 30 minutos al día. Se puede aprovechar estos momentos para hacer ejercicio.
3. Dormir es clave para mejorar la salud mental. **Es importante descansar las suficientes horas además de tener un sueño reparador**. Cuando vamos a la cama, mantener un mismo horario de acostarse y levantarse, además de evitar ver el móvil o dispositivos que emiten luz azul es una buena práctica para descansar mejor.
4. **Mantener una dieta saludable.** Llevar una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. La dieta mediterránea, variada en frutas, verduras y proteínas de temporada es una muy buena opción.
5. Buscar actividades que nos gusten o emocionen. **Mantener la mente ocupada**, además de hacerla trabajar y entrenar, es un ejercicio mental satisfactorio y que produce **motivación**. Actividades sencillas como leer, pasar tiempo con amigos, acudir al teatro o cualquier actividad que motive a la persona será beneficiosa.
6. **Eliminar el miedo a compartir sentimientos y hablar de las preocupaciones.** Uno de los grandes problemas a la hora de enfrentar una enfermedad como la depresión, es la propia presión social extendida sobre ocultar lo que sentimos. Es muy importante liberar cargas emocionales con personas de confianza, contando los pensamientos que se tienen o que sentimientos son los más recurrentes. En muchas ocasiones ayuda a sentirse mejor al contarlo a otra persona. Además de esta manera se evita la soledad, que es un gran peligro para un trastorno como la depresión, ya que puede agravar rápidamente los síntomas.

Superar la depresión conlleva tiempo y esfuerzo, la paciencia es importante para mejorar y sanar. **La ayuda profesional es clave**, pero la detección temprana así como la prevención son dos grandes herramientas a tener en cuenta.