

➡ La presión del ambiente laboral  
puede causar **depresión**.  
¡Ante el primer síntoma, ponte en manos  
de un **especialista!** ⬅

Tristeza, apatía, desinterés, irritabilidad, todos hemos experimentado estos sentimientos en alguna ocasión, pero cuando nos sucede de forma continuada es posible que estemos sufriendo una **depresión**.

Se trata de una enfermedad cada vez más común en nuestro país. Más de cuatro millones de personas han sufrido a lo largo de su vida alguna depresión. Estamos hablando de casi una epidemia. De hecho, se estima que en el 2010 en España será la primera **causa de baja laboral por incapacidad temporal**.

### Tipos y tratamientos

En ocasiones, estos bajos estados de ánimo son temporales y están motivados por algún suceso o desgracia real. Un mal ambiente laboral continuado también podría ser la causa. Es el caso de las **depresiones exógenas** y en ellas es sencillo reconocer la causa.

En cambio, en el caso de las **depresiones endógenas** la causa no es aparente. Son las más comunes y las más graves.

Ambos tipos de depresiones **requieren de una actuación médica rápida y eficaz**. Deben ser tratadas por especialistas, médicos psiquiatras, quienes emplearán **tratamientos farmacológicos o psicológicos** según sea necesario.

No debemos olvidar que los tratamientos a seguir, su intensidad y duración deberán ser fijados y controlados por el médico, aunque con el consentimiento, aprobación y colaboración del enfermo. Sólo así podremos salir del estado depresivo.

Además de los fármacos y la ayuda de un profesional, también es conveniente realizar **ejercicio físico**, estar en **contacto con la naturaleza y la luz natural**, lo que nos ayudará a sentirnos más alegres y vitales, procurar **mantenernos activos** y apuntarnos a cursos de **técnicas de relajación** y procurar aplicarlas diariamente. De este modo, podremos controlar más fácilmente nuestros pensamientos y mantener la calma.