

LOS REPORTEROS

José Ángel González

UN GRUPO DE ENFERMOS MENTALES MONTA UNA ESTRATEGIA DE AUTOAYUDA



## FICHA

## DEFINICIÓN

**Según la Organización Mundial de la Salud** → La depresión es un trastorno mental caracterizado por un estado de ánimo bajo y pérdida de interés.

## URBANA

**Más peligro en la ciudad** → «Las culturas urbanas son insolidarias, no intercambian afecto», dice el psiquiatra Manuel Trujillo.

## NUEVAS FORMAS

**'Infoxicación'** → Los chicos enganchados a Internet, «incapaces de tener relaciones reales, pero chateando desde la profunda soledad de su habitación», dice Eduardo García-Camba, jefe de psiquiatría del Hospital de La Princesa (Madrid).

# Vivir con la niebla dentro

**La depresión asusta a la sociedad más que el cáncer, dicen los enfermos de una patología que sufren 1.500.000 personas en España**

Gran parte de mi vida ha sido a media luz, con la niebla dentro». La frase, que para algunos podría pasar por un lema romántico, no tiene belleza alguna para Celia. Desde los 25 años—ahora tiene 52—sufre una depresión.

Superó un cáncer de mama con metástasis y tiene claro qué prefiere: «Con el cáncer me sentí apoyada, querida. Con la depresión agobias a los demás. La gente acaba huyendo de ti».

Celia propone un nombre ficticio y no quiere dar la cara en las fotos. Lleva la tristeza en la mirada (una hondura opaca en los ojos) y en la postura de los hombros (caídos, protegiendo el pecho). La depresión arruinó su matrimonio y está entregada: «Te haces a ello: las recaídas, los años y años tomando medicación, las oportunidades perdidas, el sentimiento de culpa por ser una carga para los tu-



Desde la izquierda, Asunción, José María, Josefina, Celia (de espaldas) y Pepe, enfermos de depresión. FOTOS: SERGIO GONZÁLEZ

yos... Si me parase a pensarlo me derrumbaría».

**No está sola en el camino** sobre brasas de esa profunda derrota anímica y de la voluntad. Mientras usted lee, 1.500.000 españoles están enfermos de una dolorosa patología que le puede tocar a cualquiera: el 89% de la población sufre algún episo-

dio durante su vida.

«Los periodos malos siempre han sido más largos que los buenos». José María lleva enfermo más de media vida, sometido por crisis en las que sólo desea «soledad, soledad y soledad». Cayó por primera vez a los 27 años, y ahora tiene 59. En 2005 le dieron la incapacidad laboral definitiva. «Si tuviese que

desearle mal a alguien, le deseearía una depresión», dice con un deje de melancolía.

Josefina (65 años, ama de casa con tres hijos) también insiste en la profundidad del mal: «No quieres que amanezca, pero tampoco que se haga de noche. Todo es negativo y me siento nula, nula, perdida».

Cada semana se reúnen pa-

LOS REPORTEROS SIGUEN EN [www.20minutos.es](http://www.20minutos.es)

## BLOG

El reportaje y sus protagonistas tienen continuación en el **blog de Los reporteros**. Entra en la bitácora, cuenta tu historia y opina: [blogs.20minutos.es/reporteros](http://blogs.20minutos.es/reporteros)

ra ayudarse en un local cedido por un hospital, pero sin médicos por medio. Es una iniciativa de Alianza para la Depresión, que ha atendido a 7.000 personas en 20 años. Josefina encuentra aquí lo que no ha recibido en ningún otro lugar: «¡Es una felicidad tan grande que me pasen un brazo por el hombro! Nadie me había escuchado nunca, tampoco los médicos».

**Son combativos** al criticar la banalización pública de la enfermedad que padecen. «Las cosas cambian, pero despacio. Muchos todavía nos acusan de tener mucho cuento y nos invitan a animarnos. ¡Qué más quisiera yo que estar animado! ¡Qué más quisiera!», dice Pepe, que ha tenido seis parejas, varias crisis y sólo ha experimentado «un año de estabilidad» en los 60 que ha vivido.

→ **Alianza para la Depresión:** [www.alianzadepresion.com](http://www.alianzadepresion.com)

Nos importas.  
Por eso  
nos comprometemos  
**CONTIGO.**

Wanadoo presenta su Compromiso de Calidad ADSL:

- Te ayudamos a instalarlo y si es necesario, te enviamos gratis un técnico a casa.
- Sin compromiso de permanencia.
- Si durante el primer mes no quedas satisfecho, te devolvemos el dinero.
- Conexión a Internet 24 horas desde el primer día de contratación.
- Sustitución gratuita de módem/router en caso de incidencia.

Llama gratis al **1414**  
[wanadoo.es](http://wanadoo.es)

 **wanadoo**

Tarifa Plana Internet gratis por incidencia técnica o pérdidas de conexión. Devolución de cuota de alta y/o mensual pagada si solicita baja antes de 30 días tras la recepción del kit ADSL. CCGG: [wanadoo.es/legal](http://wanadoo.es/legal).