



ra piedra de la parroquia. El arquitecto que proyectó la iglesia fue Gerardo Barrios que falleció en accidente de tráfico antes de ver finalizado el edificio. Las obras por "sobrar" mucho dinero duraron hasta el mes de mayo del 78, en cuyo año se celebró la primera misa y fiesta de Nuestra Señora de los Ángeles...". En 1979 quedó constituida como parroquia "haciéndose cargo de ella como párroco don Francisco Romero García, del cual toda la comunidad parroquial está totalmente satisfecha. Cuando se puso la primera piedra de la parroquia, y fue el alcalde don Francisco Bernalte Bernardo, y durante toda la construcción el alcalde don José Ruiz Lorente se ocupó de la misma, ya inaugurada como parroquia fue entonces el alcalde don Lorenzo Selas Céspedes".

### Los barrios de autoconstrucción

La historia de nuestra ciudad se cuenta esencialmente desde las grandes promociones inmobiliarias

y los planes urbanísticos. Pero hay una parte importante de espacios iniciados en la primera mitad del siglo XX con una propuesta atractiva y su gerente, la de la autoconstrucción y desarrollo de los mismos propietarios de sus viviendas. Al igual que en el barrio de la Corredera, en la barriada de Larache surgen calles con parcelas que cada propietario construye (calles Xauen, Ceuta, Melilla...) desde 1935, en el entorno de la Puerta de Santa María en las calles con nombres de ríos (Becea, Jabalón, Azuer Bañuelos, Bullaque...) que se inician en 1930 o en la proximidad del actual recinto ferial en las calles Atalaya, Piélagos y Puente de Nolaya ya de los años cincuenta. La ciudad construida por los vecinos, entendida como espacio de desarrollo de su actividad laboral, como ámbito de relación comunitaria está presente en este relato de un barrio de Ciudad Real como seguro lo está en la historia de muchas de las zonas de nuestras ciudades.

## EL OJO CLÍNICO

# Estar triste

FRANCISCO JAVIER SORIA RUIZ

**L**a tristeza, a diferencia de la depresión, es un fenómeno temporal y generalmente desaparece después de un tiempo. Debemos tener claro que hay diferencias importantes entre ambos fenómenos y procurar no olvidar que, al menos, es primordial consultar al especialista o médico.

La depresión es una enfermedad que persiste por periodos prolongados (meses o años). La depresión ocupa el cuarto lugar como enfermedad en el mundo y se estima que para el año 2020 se ubicará en el segundo sitio. En alguna etapa de la vida, todas las personas hemos experimentado momentos de tristeza, es decir, nos hemos sentimos desganados, melancólicos y suspiramos frecuentemente con el afán de obtener un poco de alivio. No obstante, esta situación se supera en poco tiempo, volvemos a ver la vida con entusiasmo y disfrutamos de las actividades diarias. Pero ¿qué pasa cuando la tristeza se convierte en la principal característica de nuestra personalidad? ¿Cuándo los sentimientos de culpa, frustración e infelicidad se apoderan de nosotros? De acuerdo con los expertos, la tristeza no es lo mismo que la depresión. La primera es un fenómeno temporal y habitual que desaparece en corto tiempo y la segunda, es una enfermedad que persiste por varios meses e incluso años. La depresión es una enfermedad con tendencia a la recurrencia y cronicidad. Diversos estudios han revelado que el 50% de los pacientes que se recuperan de un primer episodio depresivo presentarán otro evento en los próximos dos años. Las características de la depresión son:

- Es persistente la falta de vigor o energía.
- Tristeza prolongada.
- Irritabilidad y cambios del estado de ánimo.
- Sensación recurrente de desesperanza.
- Opinión negativa del mundo.
- Apetito excesivo o inapetencia.
- Sentimiento de culpa.
- Dificultad para concentrarse.
- Falta de memoria.
- Trastornos en los hábitos de sueño.
- Sentimiento de falta de valía.
- Pérdida de interés en actividades que con anterioridad eran causa de alegría. En cambio, las características de la tristeza son:
- Estado melancólico durante algunos días.
- Falta ocasional de vigor.
- Cambios leves en los hábitos de sueño.

- Capacidad para realizar de manera normal las actividades diarias.

- Sensación de desesperanza que se supera con relativa rapidez.

- Capacidad para superar el Duelo o situación de pérdida. La familia, es parte fundamental en el tratamiento de la depresión. El principal objetivo de los familiares de una persona que sufre depresión, debe ser el apoyar al paciente para que se ponga en manos de un médico, ya que él es la única persona autorizada para prescribir un tratamiento adecuado, es decir, el familiar debe evitar que éste caiga en manos de charlatanes que puedan empeorar su estado. De acuerdo con los especialistas, la depresión es una enfermedad que en la mayoría de los casos se trata con éxito. Es necesario saber que el tratamiento con medicamentos es una alternativa, que junto a la psicoterapia, contribuyen hacia la recuperación del paciente. Actualmente está comprobado que se requiere mantener el tratamiento con antidepresivos al menos durante un año para obtener una respuesta satisfactoria, y de acuerdo a las características del paciente, este periodo puede ser mayor. Es necesario saber que hoy en día, la mayoría de los medicamentos utilizados en el manejo de la depresión son seguros y no generan dependencia y que su uso a largo plazo no representará un problema. No obstante, el 43% de los pacientes interrumpen el tratamiento dentro de los seis primeros meses. Este hecho provoca que los síntomas reaparezcan y un aumento en el riesgo de que se presenten complicaciones. Pero en otras ocasiones, el uso indiscriminado de estos psicofármacos pueden producir efectos muy peligrosos para la salud del paciente, y su utilización debe ser controlada por su médico o psiquiatra.

