

La píldora de la felicidad

Por **María José Martínez Andrés,**
Médico de Urgencias y Emergencias.

¿Quién no ha perdido alguna vez a un ser querido?, ¿quién no ha sufrido un desamor?, ¿quién no se ha puesto nervioso frente a una situación difícil?... y así podríamos seguir enumerando montones de problemas con los que nos enfrentamos a diario y que nos causan sufrimiento, pero ¿son por eso una enfermedad?

La respuesta es NO. Toda esa tristeza, nervios, rabia... son reacciones normales que en ocasiones incluso son imprescindibles para nuestra supervivencia.

Sin embargo, cada vez es más frecuente acudir al médico cuando existen este tipo de situaciones, buscando a alguien que nos las solucione, que nos dé esa pastilla mágica que lo arregla todo. Esta demanda, junto con la intención de los médicos de aliviar ese sufrimiento, nos ha llevado a que cada vez se receten más ansiolíticos y antidepresivos, ¿pero realmente esa es la solución? Creo que no, puesto que estos tratamientos no han demostrado ser eficaces en casos leves, sin embargo, sí que tienen múltiples efectos secundarios que nos pueden perjudicar si los tomamos cuando no son necesarios.

Todo esto debe hacernos pensar que no todos los problemas de la vida se resuelven con medicinas, que a veces la mejor terapia es quedar con los amigos, salir a pasear, leer un libro... , en otras ocasiones tomar decisiones en el trabajo o en la familia, aunque sean difíciles, e incluso simplemente estar mal un tiempo, porque lamentablemente no hay pastilla que nos devuelva a nuestros seres queridos, ni nos solucione una discusión con un amigo, ni nos encuentre un trabajo, sino que la solución de todo esto reside en nosotros mismos, que somos los responsables de nuestra propia felicidad y que aunque nos tomemos el ansiolítico o el antidepresivo si no hacemos nada el problema seguirá estando ahí. Como bien decía Gabriel García Márquez “no hay medicina que cure lo que cura la felicidad” ■



**DESAMOR
EXAMEN
RESFRIADO** **ANTIDEPRESIVOS
ANSIOLÍTICOS
ANTIBIÓTICOS**

**Es la vida,
NO UNA ENFERMEDAD**

No medicalices cualquier situación

La medicación no tiene como objetivo cubrir determinados momentos de nuestra vida que no deben formar parte del ámbito de la salud pública.

Somos humanos y tanto lo positivo como lo negativo forma parte de la maravillosa experiencia de la vida.

Gerencia del Área de Salud de Plasencia
SES



Mieles del Segura

MIEL PURA DE ABEJA, 100% ARTESANAL.

Info: 638 857 105 / deliciasdelsegura@gmail.com