

Fuente: <https://www.immedicohospitalario.es/noticia/16056/los-cinco-consejos-del-psiQUIATRA-enrique-rojas-para-ser-feliz>

## Los cinco consejos del psiquiatra Enrique Rojas para ser feliz

11 de marzo de 2019 12:50

Enrique Rojas, catedrático de Psiquiatría de la Universidad, destaca en Foro Salud, bajo el patrocinio de Bidafarma, que la psiquiatría ha pasado al ámbito de la calle y que hay que conocer los avances en psicofármacos. Además, describe cómo alcanzar la felicidad.

La **felicidad** sigue siendo la vocación universal del ser humano. En el público estaban, entre otros, **Ángel Luis Rodríguez de la Cuerda**, *secretario general de la Asociación Española de Medicamentos Genéricos (AESEG)*, y los exministros **Fátima Báñez**, **Rafel Catalá** y **José Manuel Soria**. Este lunes, la tribuna **Foro Salud**, acto organizado en el Casino Gran Círculo de Madrid por **Nueva Economía Fórum** bajo el patrocinio de **Bidafarma**, fue para **Enrique Rojas**, *catedrático de Psiquiatría de la Universidad de Extremadura en excedencia*.

**Ana Pastor**, *presidenta del Congreso de los Diputados*, lo presentó. Aseguró que pocos especialistas conocen el **comportamiento humano** como él. "*Es uno de los psiquiatras más prestigiosos del mundo*", declaró. Rojas remarcó que los médicos que más han crecido en el mundo son los psiquiatras y los cirujanos estéticos. Adelantó que iba a dar cinco consejos para alcanzar la felicidad, para llevar a los presentes a un terreno concreto.

Primero, definió qué es la felicidad. "*Se puede ver desde la temporalidad, en relación con los bienes terrenales y psicológicos*", apuntó. Expuso que, según **Sócrates**, es encontrarse a uno mismo. Según **Platón**, está relacionada con el amor. Según **Aristóteles**, consiste en el bien. Según **Séneca**, consiste en la virtud. "*En la medida en que practicas la virtud, eres más feliz*", matizó. Por el contrario, **Epicuro** nos dice que la felicidad consiste en el placer. Para **San Agustín**, es la alegría en el bien. **Kant** considera que está más en la imaginación que en la realidad. Por eso, Rojas recomienda a sus pacientes una "*visión larga en la jugada*". La felicidad se encuentra en muchos ámbitos.

El primer consejo que brindó fue que hay que "**superar las heridas del pasado**". El aprendizaje de todos nosotros tiene que ver con el pasado, de tomar notas con lo que nos ha ocurrido. "*La medida consiste en tener buena salud y mala memoria. La persona que queda atrapada en esos recuerdos se convierte en neurótica. Se convierte en una persona resentida y echada a perder. Nosotros hacemos la cirugía estética del pasado*", precisó. Es el *perdónate a ti mismo*.

El segundo consejo para ser feliz fue "**tener una visión positiva de las cosas**". De acuerdo con sus palabras, hay derrotas que se convierten en victorias con el pasado de los tiempos. "*Lo que te ayuda a crecer como persona son los fracasos, son los errores. He visto a gente que ha empezado a triunfar muy pronto y ha sido el destrozo total*", señaló. Es la capacidad para crecer uno ante las adversidades.

El tercer consejo fue "**tener una voluntad de hierro**". Aquí habló de la terapia integral, de la medicación necesaria, de la psicoterapia, de la *socioterapia*. Así, "*la voluntad es la capacidad para ponerte objetivos concretos medibles*". Sostuvo que la mejor manera de fomentar la voluntad es con una especie de tabla, de ejercicios, de voluntad. Es decir, "*la costumbre de vencerme en lo pequeño*". "*Si tienes voluntad, los sueños se hacen realidad*", manifestó.

El cuarto consejo fue "**una buena ecuación entre corazón y cabeza**". Aseveró que una persona feliz es aquella que es capaz de convalidar a la vez corazón y cabeza. Recordó que se ha puesto de moda el concepto de **inteligencia emocional**, que "*es la capacidad para mezclar con arte y oficio los instrumentos de la inteligencia y la afectividad*".

Por último, el quinto consejo fue "**tener un proyecto de vida**". O sea, un programa personal en amor, en trabajo, en cultura y en amistad. "*No hay felicidad sin amor*", advirtió. El amor humano es una tarea, es un trabajo. "*Y no hay amor sin cultura*", añadió. Hizo hincapié en el amor por el trabajo bien hecho. Comentó que la amistad es donación, confianza e intimidad.

En el turno de preguntas, se abordaron diferentes cuestiones. Indicó que, en España, hay **cuatro millones de depresivos**. Las dos bajas principales en psiquiatría son causadas por la **ansiedad** y por la **depresión**. "*Hay que enseñar que la felicidad es la suma con lo que he hecho con mi proyecto de vida*", expresó. Informó de que hay mucho intento de suicidio por paro juvenil. "*Uno de los temas que más preocupan es el paro. El psiquiatra hoy es un médico cercano. La psiquiatría es una rama de la amistad*", alegó. Insistió en que la depresión clínica es una enfermedad gravísima y en que se utiliza muchas veces la palabra *depresión* a la ligera.

Rojas comunicó que las dos **adicciones** más frecuentes actualmente en la gente joven, de 18 años a 30 años, son las **adicciones al móvil y a las redes sociales** y la **adicción a la pornografía**. Es fundamental la utilización inteligente del móvil. Tres pilares para ser feliz son vivir honestamente, no dañar a nadie y dar a cada uno lo suyo. "*La lectura es a la cultura lo que el ejercicio físico al cuerpo*", recalcó. Propuso llevar a cabo esta actividad apagando Internet, desconectando de las redes sociales.

Como este lunes era el 15 aniversario de los atentados del 11M, le preguntaron si era positivo o no recordar con homenajes estos hechos. "*Es importante recordarlo. Es fundamental tener las ideas claras*", contestó. Aseguró que, aunque estamos bombardeados de noticias negativas, hay muchas cosas buenas en el mundo.

¿Hay **sobrediagnósticos**? A su parecer, "*la psiquiatría ha pasado al ámbito de la calle*". "*Hay que saber los avances que se han producido en psicofármacos. Los avances médicos son fundamentales*", pronunció. Pidió distinguir entre depresiones y "*tristezas de la vida*". Contó que muchas veces queremos corregir problemas psicológicos con farmacoterapia. Mencionó la **Ketamina** como un nuevo antidepresivo, que aún no está en España, y que daría muy buenos resultados.

Por otro lado, cuestionó los centros de educación especial y se mostró a favor de que los colegios eduquen de forma inclusiva a niños con discapacidad.

Para pasar de un mundo líquido a uno sólido, lo más importante es "*tener las ideas claras*". ¿Quién soy yo? ¿A dónde voy? ¿Con quién? La conclusión de Rojas es que "*deberían encerrarnos en la felicidad y no encontrar la llave*".

Cerró el acto **Antonio Pérez Ostos**, vicepresidente de Bidafarma: "*Intentemos con estos cinco puntos que seamos más felices. Es lo que va a hacer que el mundo vaya mejor*". Dio las gracias a Pastor por su buena predisposición al sector sanitario, al sector farmacéutico y en concreto a Bidafarma.

Fuente: <https://www.actasanitaria.com/el-forosalud-adorda-la-felicidad-de-la-mano-de-la-distribuidora-farmacéutica-bidafarma/>

# El ForoSalud aborda la felicidad de la mano de la distribuidora farmacéutica Bidafarma

LUIS XIMÉNEZ — MADRID 11 MAR, 2019 - 4:30 PM

Durante la última sesión de Foro Salud, ciclo de desayunos informativos de Foro Nueva Economía, la cooperativa de distribución farmacéutica Bidafarma ha dado la palabra al psiquiatra Enrique Rojas, quien reivindicó la fuerza de voluntad y el amor en la construcción personal que hace posible aspirar a una serena felicidad.

Presentó al catedrático de Psiquiatría la presidenta de la Comisión Permanente del Congreso de los Diputados, la doctora Ana Pastor. Como compañera de profesión, describió a Enrique Rojas como a un médico que escribe antes que como a un escritor que sana el alma humana, categoría que cuadró más al protagonista del día. En cualquier caso, le distinguió como destacado eslabón de los egregios médicos humanistas que han poblado España. Resaltó Pastor también su acepción de valor, como todo aquello que ayuda a hacer crecer al ser humano, desde un deseo de perfección que nace de la esfera individual para llegar a la colectiva.

La convocatoria del Foro Salud cuenta con el patrocinio de la distribuidora farmacéutica BidaFarma, cuyo vicepresidente, Antonio Pérez Ostos, ocupaba la mesa presidencial junto al ponente y a su presentadora, así como al coordinador de la velada, Antonio Sanjosé. También, y por parte de la distribuidora, se encontraban Matilde Sánchez Reyes, secretaria del Consejo Rector; Luis Francisco Ortega, vicesecretario; y los vocales M. Jesús Oya, Roberto Ortega y Pedro López Ledesma. Y, por parte de la ejecutiva, Santiago Carrasco, director Territorial Norte, y Carmen Granados, gerente de Madrid.

## A los desfavorecidos

En su presentación, la presentadora también elogió la figura de Isabel Estapé, compañera del psiquiatra en el viaje de sus vidas, académica de las Ciencias y cofundadora de la Fundación Rojas Estapé, destinada a prestar atención psicosocial a personas sin recursos. Además de constatar la herencia humanista de Rojas, por vía familiar y universitaria, Pastor le atribuyó el lema de Virgilio en las Geórgicas, según el cual sólo es feliz aquel que se acerca a conocer el porqué de las cosas. Esencia del buen hacer del médico, al decir de la presidenta.

Para expresar el mundo "líquido" en el que nos sumerge la post modernidad, Enrique Rojas reivindicó el "No rendirse nunca" que gritó Churchill cuando Inglaterra estaba a punto de caer en las garras de Hitler. Un lema que reprodujo el psiquiatra, según confesión propia, en forma de libro y que repite a sus pacientes con depresión mayor o bajo severos estados de ansiedad.

Para Rojas vivir, y no sufrir por lo vivido, pasa por poner oídos a los griegos de la Antigüedad, de cara a poder saber qué es eso que se llama felicidad. Según sus palabras, una manta de avión que siempre deja algo del cuerpo a la intemperie del aire acondicionado.

De Sócrates tomó la idea de dicha como autonocimiento; de Platón, el amor (un demonio, en el Banquete); de Aristóteles, el bien deseado por todos; de Séneca, la virtud que busca lo excelente; de San Agustín, la alegría del bien; y de Kant, el no olvidar que muchas veces dicha felicidad puede ser cosa de la imaginación, con el componente de riesgo que eso supone.

## Visión a largo plazo

Por todo ello, Rojas declaró que indica para sus pacientes una visión a largo plazo y buenas dosis de serenidad y sosiego. Aunque también confesó que, ante alumnos persistentes, también es capaz de prescribir fármacos tras diagnósticos depresivos improvisados.

Dicho lo anterior ofreció varios consejos para llevar una vida menos patológica y más plena. Recomendó, en primera instancia, superar las ideas penosas del pasado, aunque es bueno aprender de la mejor maestra, que es la vida. Porque, en su opinión clínica, quedarse atrapados en los recuerdos es el medio seguro para llegar a la neurosis. Por lo que invocó un “perdónate a ti mismo”, como punto de partida. Doctrina que ilustró con el ejemplo del padre del concepto de resiliencia, Boris Cyrulnik, superviviente al campo de exterminio más tristemente conocido cuando era apenas un niño.

## Más voluntad de hierro

En segundo lugar, recetó a todos los pacientes actuales y futuros una voluntad de hierro para conseguir metas en la vida. Desde un espíritu de superación que ilustró con una paciente que, tras varios reveses emocionales, volvió al baile español, su profesión, gracias a las consultas de Rojas.

Por eso describió el ejercicio de la existencia humana como una exigente tabla de esfuerzo de la que muchos jóvenes, lamentó, están lejos de practicar. Mientras que, en su caso, tuvo el gran aliento de su padre catedrático y su hermano Luis, notario.

También apostó Rojas por lograr un buen equilibrio entre la razón y el corazón, para no quedarse a solas con el racionalismo de la Ilustración ni con los “transportes” arrebatados de la edad romántica.

## Por un proyecto vital

Como resumen de todo lo anterior, Rojas habló de trazar un proyecto de vida bien dibujado, sustentado en el amor, el trabajo, la cultura y la amistad. Donde dichos afectos son a la vez un deseo y un duro trabajo como dejó dicho Ibn Hazim en “El collar de la paloma”.

Al tiempo que reivindicó la sal de la amistad desde una clara generosidad cervantina. De manera que la conquista de la felicidad no lleva al superhombre de Nietzsche, sino al hombre verdadero, según sentenció.

En el turno de preguntas, Rojas respondió a la periodista Teresa Alfageme, sobre los 3.600 suicidios que ocurren cada año en España y sobre el pacto de silencio que parece haber al respecto. Una cuestión que el psiquiatra consideró especialmente grave en Francia, donde parece darse una epidemia de suicidios juveniles, bastante relacionada con la falta de oportunidades laborales, según sugirió. Sin que se hable mucho del tema, anotó, en el conjunto de la Unión Europea. Momento en que el médico recordó su tesis doctoral, en la que recogió centenares de tentativas no realizadas de suicidio. Aunque no se mojó en la cuestión de si informar, o no, cuando la gente acaba con su propia vida, ante un posible riesgo de emulación.

## Contra las pseudoterapias

A respuesta al psiquiatra Carlos Mur, sobre el peligro de las pseudociencias y pseudoterapias en Salud Mental, Rojas advirtió que hay que estar muy atentos a los síntomas de males profundos y actuar con seriedad. De forma que emplear cualquier terapia dudosa pone al paciente ante grandes riesgos, ya que, aseguró, no se puede curar una depresión con remedios caseros.

Ante hechos como el atentado múltiple del 11 M en Madrid, o la caída de un avión en África Central el pasado fin de semana, Rojas reivindicó el derecho a recordar, aunque entrañe dolor. Pero sin caer en la tentación de sufrir en carne propia todos los desastres del mundo. Como por ejemplo, la crisis de Venezuela a la que asistimos desde semanas en tiempo real.

Donde resultó melifluido el psiquiatra fue al mostrarse partidario, o eso pareció al menos, de una educación inclusiva que podría dejar sin atención especializada a miles de chavales que, mayoritariamente, se estrellarían contra una educación ordinaria distinguida por sus altas tasas de fracaso escolar y fenómenos de acoso.

## Hay sobre diagnósticos

A una pregunta del veterano periodista Carlos Nicolás, relativa a posibles sobre-diagnósticos en autismo y TDAH, Rojas admitió que a veces se dan imprecisiones o dictámenes erróneos.

Como curiosidades de la Psiquiatría, el doctor dijo que es ciencia joven y, quizás en expresión un tanto magnificada, rama de la amistad. Con peculiaridades como que el primer antidepresivo vino de la Dermatología, o que el trastorno bipolar fue detectado por primera vez en la corte española de Fernando VI. Con mención además, a que llegará de Estados Unidos la ketamina, como psicofármaco eficaz sin el lastre de generar sobrepeso.

Para llegar de ese mundo líquido actual al sólido, Rojas estimó que no se puede ser feliz si no se tienen las cosas claras. Para dar respuesta a grandes preguntas como “quién soy, a dónde voy y con quién”.

## Gratitud de Bidafarma

El vicepresidente de Bidafarma, Antonio Pérez Ostos, agradeció vivamente sus cinco grandes consejos al doctor Rojas, como oportunidades de mejora para la vida de todos, tanto a título particular como en comunidad. Además dio sus gracias más expresas también a Ana Pastor, por su apertura y comprensión tanto para el sector de la salud como hacía el mundo de la distribución farmacéutica.

Asistieron al Foro, además de muchas figuras del sector salud, el director general de la Asociación Española de Medicamentos Genéricos (AESEG). Ángel Luis Rodríguez de la Cuerda, y algunos ex ministros de gobiernos del Partido Popular (PP).

Fuente: <https://www.servimedia.es/noticias/1121912>

## **Ana Pastor agradece al psiquiatra Enrique Rojas que ponga su conocimiento “al servicio de los demás”**

11 MAR 2019 11:16H MADRID

**La presidenta del Congreso de los Diputados, Ana Pastor, presentó este lunes la ponencia del psiquiatra Enrique Rojas en el Foro Salud y agradeció, como “colega, amiga y como lectora y seguidora de sus obras, su disposición para poner su conocimiento y experiencia al servicio de los demás”.**

Fuente: <https://www.servimedia.es/noticias/1121902>

# **Enrique Rojas reivindica la figura del psiquiatra**

11 MAR 2019 10:51H MADRID

**El psiquiatra Enrique Rojas reivindicó este lunes en el Foro Salud la figura y la importancia de esta profesión sanitaria. “Hoy en día si alguien piensa que el psiquiatra es el médico de los que están mal de la cabeza, es que no tiene formación psicológica”, explicó.**

Fuente: <https://www.diariofarma.com/2018/09/16/alvarez-subraya-el-papel-decisivo-de-la-farmacia-en-la-sanidad-andaluza>

# Álvarez subraya el papel “decisivo” de la farmacia en la Sanidad andaluza

DIARIOFARMA | 16.09.2018 - 13:00

La consejera de Salud de [Andalucía](#), Marina Álvarez, valora de manera muy destacada el papel que puede tener la farmacia en la atención sanitaria a los [pacientes](#). En el terreno de cuál debe ser el papel de farmacia en la detección precoz de enfermedades, en el seguimiento de la adherencia al tratamiento farmacológico, así como en la promoción de hábitos saludables, Álvarez aseguró que “los farmacéuticos son profesionales de perfil sanitario y son uno más de los profesionales que interactúan con nuestros [ciudadanos](#)”.

Por ello, Álvarez apuntó que los farmacéuticos deben tener un papel en el área en que son expertos, “como en la adherencia al tratamiento”. A este respecto, señaló que la interacción que los ciudadanos tienen con la farmacia, es “importante” para que la adherencia a los tratamientos sea “posible”

Así se ha expresado la consejera andaluza durante el desayuno informativo del Foro Salud celebrado en [Madrid](#), con la organización de Nueva Economía Forum y la colaboración de [Bidafarma](#). Encuentro durante el que Álvarez también quiso poner en valor el papel que desarrollan en Andalucía los cerca de 9.000 profesionales que desempeñan su actividad profesional en las oficinas de farmacia. La consejera afirmó que en Andalucía se cuenta con una red “muy importante” de oficinas de farmacia, por lo que su papel “es decisivo en nuestra sanidad, por esa cercanía que tienen con los ciudadanos”, subrayó.

## *Actuaciones en diabetes*

En este sentido, resaltó que están alcanzando acuerdos y colaboraciones con los colegios de farmacéuticos que permiten llevar a cabo “actuaciones con un impacto importante en la mejora de resultados en salud”. Como ejemplo, destacó la dispensación de agujas de [insulina](#) para pacientes diabéticos que fue pilotado inicialmente en Sevilla y que finalmente se ha extendido en el resto del territorio. Álvarez destacó que esto “fue posible, gracias a una colaboración muy estrecha con los colegios de farmacéuticos”.

En este sentido, añadió que “se ha facilitado realmente que las personas con [diabetes](#) puedan elegir la marca de aguja, una vez determinado el tamaño por los profesionales que atienden a estas personas, mejora la accesibilidad para que puedan adquirirlas y también mejora la reutilización de estas agujas”.

Álvarez insistió en que “todo ello, tiene un impacto importante y directo en la calidad de vida de estas personas, así como en la percepción y en la satisfacción usuarios”.

La consejera también abordó el Plan que han puesto en marcha en la región con el objetivo de intentar que las personas sean cada vez más protagonistas de su propio

problema de salud, lo que “es una tendencia en el abordaje de los problemas de salud”.

A este respecto, la consejera remarcó que “la relación de colaboración entre la administración, las direcciones de los planes y el movimiento asociativo y el diálogo permanente en nuestra comunidad con la federación andaluza de diabetes ha permitido monitorizar innovaciones”. Estas se han ido incorporando recientemente en nuestra cartera de servicios, tales como, los sistemas de monitorización de la **glucemia**, el propio sistema flash o el sistema bomba sensor.

#### *Respuesta al ataque de enfermería*

Entre las preguntas que se realizaron por parte del público a la consejera andaluza destacó una realizada en nombre de Canal Enfermero, en la que se cuestionaba acerca del “movimiento autodenominado farmacia comunitaria, cuyo objetivo es pretender que las oficinas de farmacia realicen actuaciones asistenciales, que actualmente realizan médicos y enfermeros cobrando por ello”.

Álvarez aclaró que actualmente “no tienen ese planteamiento”, en la región. No obstante, volvió a insistir en que “el farmacéutico es un profesional sanitario que, dentro de su trabajo diario, contribuye a que la persona tenga la mejor atención posible y mejoren sus resultados en salud, en aspectos como la adherencia al tratamiento”.

#### *Universalidad*

La actualidad nacional también fue abordada por la consejera andaluza, que destacó la vuelta a un sistema sanitario público universal, solidario y de acceso gratuito, desde el pasado día 6 de septiembre, con la convalidación del Real Decreto 7/2018. Según explicó, ha supuesto “dar un paso importante en recuperar la consideración de la salud como un derecho fundamental y fundacional”.

Tal y como expuso la consejera andaluza, se ha recuperado “ese valor de la universalidad y de la **equidad** en el Sistema Nacional de Salud ( SNS)”, que siempre ha sido “uno de los valores más importantes de nuestro sistema sanitario”.

El cierre del acto fue realizado por el presidente de Bidafarma, Antonio Mingorance, quien aseguró que su cooperativa estará “siempre allí donde se vaya a hacer cualquier iniciativa para mejorar la salud de los ciudadanos”, afirmó.