

Depresión, psicoterapias y remedios a base de hierbas Maestro Liendres.-Hay temas que por desconocimiento o porque no han ocupado algún momento de tu vida, circulan al tu alrededor sin asomar por tu, al menos curiosidad, y claro mucho menos por tu necesidad, de saber más sobre ellos , conocerlos, estudiarlos, ver cuál es la realidad, cuanto se sabe de ello. En fin cuanto influyen en la vida de las personas, de la mía, y de la sociedad.

Este no trata de ser un artículo de opinión, solo de la información que he podido acopiar, sobre el tema de las llamadas enfermedades mentales (algunos terapeutas prefieren llamarlas “ trastornos” por diferentes motivos).

Tratar de hacer una breve reseña informativa, siempre desde un punto humilde y técnico, pero profundamente sincero, de todos estos trastornos, sería casi imposible para mí. Incluso de uno solo de ellos, posiblemente necesitaría mucho más tiempo del que considero pasa de ser un tema de agradable a aburrido. O más allá, de creible a interesado, pero no interesante. Y ya me puede estar pasando esto, con la introducción.

La depresión, es una enfermedad, trastorno, que ocupa un gran numero de las consultas de atención primaria médica, que tiene una gran repercusión social, familiar y personal, dado que alcanza un gran grado de invalidez, dependencia y marca el status y la calidad de vida de las personas. Básicamente, la depresión se define por aspectos anímicos, aunque cada vez son mayores los aspectos orgánicos, funcionales, etc. que se van asociando a un dúo de enfermedades no somáticas (discrepo en esta apreciación), como son la ansiedad y la depresión. Tanto una como otra, se diagnostican en base a las declaraciones subjetivas del presunto enfermo, para objetivizar en base a criterios, definiciones y escalas preestablecidas. En ningún caso aquí se va a hacer referencias en ningún sentido a las mismas. Técnica, científica, sintomatológicamente y en cuanto a su tratamiento, se trata de un trastorno en el balance, concentración, de los neurotransmisores sinápticos. (Básicamente los que comunican los nervios unos con otros)

Existen varios neurotransmisores, aunque el que se lleva la palma en cuanto a su nominación en los documentos que he consultado es la serotonina. Prácticamente todos los tratamientos farmacológicos, tratan de elevar de una forma u otra, la cantidad de este neurotransmisor entre los nervios. La mayoría de las medicinas (antidepresivos), dicen que lo hacen.

¿Como actúan los antidepresivos?

Aunque no se sabe con certeza, se cree

que los antidepresivos funcionan incrementando la actividad de ciertas sustancias químicas cerebrales conocidas como neurotransmisores

¿Qué tal funcionan?

Después de 3 meses de tratamiento, las proporciones de personas con depresión que han

mejorado bastante son:

- del 50% al 65% si han recibido antidepresivos
- del 25% al 30% de los que han recibido placebo (pastillas sin principios activos).

¿Qué alternativas hay a los antidepresivos? **Psicoterapias** Hay varias psicoterapias eficaces para la depresión. La terapia de apoyo es útil en casos leves. La técnica de resolución de problemas puede ayudar en aquellos casos en los que la depresión haya sido causada por dificultades en la vida. La terapia cognitivo-conductual se desarrolló para tratar la depresión, y ayuda al individuo a observar la manera en que se ve a sí mismo, al mundo y a los demás. Estas terapias deben ser impartidas por profesionales a nivel individual, por lo que es importante su costo económico.

Remedios a base de hierbas

Hay un remedio a base de hierbas llamado hipérico. Se hace a partir de la hierba de San Juan y está disponible sin prescripción

. Parece funcionar de la misma manera que algunos antidepresivos, pero algunas personas notan menos efectos secundarios. Un problema es que no se conocen, en cada dosis la cantidad efectiva de principio activo, y puede por ello dar lugar a sobredosificaciones.

A la hora de manejar estos medicamentos hay que tener en cuenta factores como los efectos secundarios o no deseables. Merecen especial atención las recientes investigaciones que han evidenciado el

[mayor riesgo de suicidio en adolescentes](#)

tratados con algunos de estos compuestos. De hecho, en Estados Unidos se exige un visado especial para su empleo en adolescentes y se restringe el uso a especialistas en psiquiatría.

¿Qué dice la OMS?

- La depresión es un trastorno mental frecuente que afecta a más de 350 millones de personas en el mundo.
- La depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga mundial de morbilidad.
- La depresión afecta más a la mujer que al hombre.
- En el peor de los casos, la depresión puede llevar al suicidio.
- Hay tratamientos eficaces para la depresión

Está demostrado que los programas de prevención reducen la depresión. Entre las estrategias comunitarias eficaces para prevenirla se encuentran los programas escolares de prevención del maltrato infantil o los programas para mejorar las aptitudes cognitivas, sociales y

de resolución de problemas de los niños y adolescentes. Las intervenciones dirigidas a los padres de niños con problemas de conducta pueden reducir los síntomas depresivos de los padres y mejorar los resultados de sus hijos. Los programas de ejercicio para las personas mayores también son eficaces para prevenir la depresión.

Las opciones terapéuticas recomendadas para la depresión moderada a grave consisten en un apoyo psicosocial básico combinado con fármacos antidepresivos o psicoterapia, como la terapia cognitivo-conductual, la psicoterapia interpersonal o las técnicas para la resolución de problemas.

Los tratamientos psicosociales son eficaces y deberían ser los de primera elección en la depresión leve. Los tratamientos farmacológicos y psicológicos son eficaces en los casos de depresión moderada y grave.

Los antidepresivos pueden ser eficaces en la depresión moderada a grave, pero no son el tratamiento de elección en los casos leves, y no se deben utilizar para tratar la depresión en niños ni como tratamiento de primera línea en adolescentes, en los que hay que utilizarlos con cautela.

Cita de hoy

: No tomes decisiones si estás triste. No prometas si eres feliz

Acertijo

: (No buscar solución en Google, piensa)

1. Se encontraron dos pastores, Iván y Pedro. Iván le dice a Pedro. "¡Dame una oveja, entonces tendré dos veces más ovejas que tú!". Pero Pedro le contesta: "¡No! Mejor que me des tú una oveja, entonces tendremos los dos la misma cantidad de ovejas". ¿Cuántas ovejas tenía cada pastor?

- a. Iván tenía 7 y Pedro 5
- b. Iván tenía 1 y Pedro 2
- c. Iván no tenía y Pedro tenía 3

Nota aclaratoria SD Bajo el seudónimo de ***Maestro Liendres*** se encuentra un/a colaborador/a de SD que ha preferido aportar sus trabajos con el condicionante de poder hacerlo con ese apodo, pero su filiación completa está protegida por la redacción de SD.