

Boletín Científico n° 11

La depresión. Un mal de nuestro tiempo.

Millones de personas padecen de esta enfermedad, caracterizada por un estado de ánimo abrumador que distorsiona los sentidos y las percepciones; en muchos casos recidivante con tendencia a la cronicidad y frecuentemente asociada a otras patologías.

La depresión afecta tanto a mujeres como hombres, jóvenes o ancianos (si bien estadísticamente es más frecuente en mujeres) y no discrimina entre clases socioeconómicas, pudiendo las crisis depresivas durar de seis meses a dos años reincidiendo varias veces en la vida de una persona.

Las estadísticas revelan que esta enfermedad constituye el trastorno mental más frecuente en las sociedades desarrolladas y el que motiva el mayor número de consultas médicas.

Se caracteriza, en líneas generales, por sentimientos de inutilidad, culpabilidad, tristeza, indefensión y desesperanza de intensidad y profundidad variables; destacando el hecho de su mayor incidencia en ciertos períodos del ciclo vital, tales como la adolescencia, menopausia y andropausia y en general, durante los períodos de crisis que suelen afectar las relaciones humanas.

Esta enfermedad progresa cada día, alterando los pensamientos, sentimientos y conductas de las personas afectadas, con amplia repercusión en los casos no tratados sobre el estado general y la salud física, lo que puede derivar en otras patologías asociadas.

Los episodios depresivos son causados a menudo por sucesos traumáticos, tales como divorcios, fallecimientos, pérdidas de empleo, enfermedades crónicas, etc. Sin embargo, su gravedad y duración no suelen guardar relación con la realidad de la situación.

Existen dos categorías importantes o formas diferentes de la depresión, aunque en ambas la perturbación del estado de ánimo es el síntoma principal.

1-DEPRESIÓN SIMPLE: caracterizada por la aparición exclusiva de episodios depresivos.

2-DEPRESIÓN BIPOLAR (Síndrome maníaco depresivo): en la que se alternan episodios depresivos con otros de exaltación y euforia.

En las fases depresivas de ambas formas de depresión, suele haber pérdida de interés y de abandono de las actividades habituales; acompañadas por perturbaciones del sueño, pérdida de apetito o apetito exagerado, incapacidad de concentración, decaimiento con sensación de fatiga y disminución de la actividad sexual, con tendencias suicidas en casos extremos.

Por el contrario en la fase maníaca de las formas bipolares de la depresión, los síntomas son de exaltación, expansión o irritación, con trastornos de comportamiento acompañados de locuacidad, ideas erráticas y de grandeza (megalomanía), largos períodos de insomnio y pérdida de juicio.

Las investigaciones bioquímicas sugieren que esta enfermedad estaría ligada a un desequilibrio o carencia, en la producción de los llamados Neurotransmisores por parte de las células nerviosas activas. Como su nombre lo indica (estas sustancias entre las que destacan la Norepinefrina, Dopamina y Serotonina) son las responsables de la transmisión del impulso nervioso de una célula neuronal a otra.

Cuando se altera o disminuye la producción de Neurotransmisores, el cerebro no funciona adecuadamente lo que condiciona el comportamiento psicológico de las personas afectadas y determina la aparición de signos de depresión.

Se han utilizado numerosos fármacos antidepresivos para el tratamiento de esta enfermedad (derivados tricíclicos, inhibidores de la monoaminoxidasa o MAO), hasta los más recientes y ampliamente publicitados Prozac y Zoloft. En cualquier caso se trata de medicamentos enérgicos que requieren de un estricto y riguroso control médico, como así también de pruebas analíticas periódicas ya que su utilización durante períodos prolongados de tiempo no está exenta de riesgos y de efectos secundarios sobre otras estructuras orgánicas (sistemas hepatobiliar, cardiovascular, neuroendocrino, etc.)

Es posible contribuir a mejorar la evolución y el control de los estados anímicos que acompañan el curso de esta enfermedad, a través de la utilización de suplementos dietético nutricionales y complementos fitoterápicos que aportan vitaminas, aminoácidos, minerales, oligoelementos, etc. que participan en la regulación de la síntesis de Neurotransmisores, y por tanto en la mejoría psíquica y emocional de los pacientes depresivos.

A tales efectos, sugerimos complementar la medicación indicada con:

- JUGO DE ALOE VERA

- JALEA REAL FRESCA

- BATIDOS NUTRICIONALES: EXIALOE ENERGY o GINGKO ENERGY

Se recomienda además evitar la cafeína y el alcohol, como así también los alimentos procesados que contienen colorantes y conservantes artificiales; manteniendo una dieta natural y equilibrada que incluya verduras frescas, frutas, cereales integrales, leche de soja, etc.

Asimismo es aconsejable el apoyo psicoterápico y el ejercicio físico (práctica de deportes, gimnasia, yoga, Tai-chi, etc.) para mejorar la salud física y mental del paciente depresivo.

Dr. Ricardo Gampel
Farmacólogo y Bioquímico