

VENCE LA DEPRESIÓN

Cómo mejorar el estado de ánimo y reducir el
cansancio

Linda Knittel



Colección: Guías Prácticas de Salud, Nutrifarmacia y Medicina Natural
www.guiasbrevesdesalud.com

Título: Vence la depresión

Subtítulo: Cómo mejorar el estado de ánimo y reducir el cansancio

Autor: © Linda Knittel

Traducción: Claudia Rueda Ceppi

Copyright de la presente edición: © 2007 Ediciones Nowtilus, S.L.
Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 Madrid
www.nowtilus.com

Editor: Santos Rodríguez

Coordinador editorial: José Luis Torres Vitolas

Diseño y realización de cubiertas: Carlos Peydró

Maquetación: JLTV

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece pena de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

ISBN-13: 978-84-9763-394-9

Libro electrónico: primera edición

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
1. ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?	13
2. EXCLUYENDO LAS CAUSAS MÉDICAS	25
3. LA HIERBA DE SAN JUAN	43
4. S-ADENOSIL-L-METIONINA (SAME)	55
5. KAVA	63
6. 5-HTP	71
7. VITAMINAS, MINERALES Y OTROS NUTRIENTES . . .	79
8. LA MELATONINA	101
9. TERAPIAS DE LUZ	113

10. ALIMENTACIÓN Y DEPRESIÓN	121
11. ALTERNATIVAS DE ESTILO DE VIDA	145
12. EN BUSCA DEL PROFESIONAL DE SALUD	159
CONCLUSIÓN	165
ÍNDICE ANALÍTICO	169
NUTRIFARMACIAS <i>ONLINE</i>	173

INTRODUCCIÓN

¿Se despierta cada mañana sintiéndose desesperado, irritado y triste? Si es así, hay dos cosas importantes que debería saber: primero, que puede sentirse mejor, y segundo, usted no está solo.

Según la Asociación Médica Americana, uno de cada diez norteamericanos padecerá depresión en los años siguientes. Eso es más de 17 millones de personas buscando una manera de aliviar su tristeza, ansiedad y fatiga —un número que ha generado cierto entusiasmo en las compañías farmacéuticas. Y eso, solo en Estados Unidos.

Al respecto, los tratamientos naturales para la depresión están empezando a ser una fuerte competencia para las grandes industrias farmacéuticas por las grandes cantidades de dinero que los pacientes gastan. Sin embargo, cada vez más personas están descubriendo que las hierbas, vitaminas, minerales y el cambio en el estilo de vida

son elementos poderosos para salir de la depresión y sus síntomas; y que, además, es posible evitar los indeseados efectos secundarios que a menudo acompañan a las drogas. En otras palabras, existen investigaciones que certifican la seguridad en el uso de las técnicas naturales para la depresión, con lo cual dejan fuera de toda competencia a sus colegas farmacéuticos.

Si cree que usted o alguien que conoce está padeciendo depresión, entonces siga leyendo, este libro le explicará cómo superar la depresión usando tratamientos puramente naturales que no solo elevarán su estado de ánimo, sino que también mejorarán su salud y, en general, su bienestar.

No se puede negar que los tratamientos tradicionales para la depresión como el uso diario de drogas antidepresivas ha ayudado a numerosas personas, pero estas sustancias causan a menudo serios efectos secundarios y pueden resultar bastante adictivas. Por el contrario, los tratamientos naturales como la dieta, las hierbas, vitaminas y otros nutrientes han demostrado ser igual o más eficaces para incrementar el buen estado de ánimo y sobre todo se han visto muy pocos efectos secundarios.

En esta guía aprenderá que la depresión es frecuentemente el resultado de una combinación de factores externos y de desequilibrios químicos en el cerebro. Cuando estas sustancias químicas

vuelven a sus niveles normales —por medio de las hierbas, terapia ligera, dieta, ejercicio, o suplementos— uno vuelve a sentirse bien. Cada capítulo de este libro está diseñado para explicar cada método natural para tratar la depresión y sus síntomas, para que usted pueda entender la ciencia que hay detrás del tratamiento y puede aprender los métodos apropiados y dosis para su uso.

Aunque uno de los argumentos más fuertes sobre estos tratamientos naturales es que pueden usarse sin prescripción médica, es importante buscar la orientación de un médico u otro profesional de salud para empezar cualquier programa del tratamiento.

Adicionalmente, debe tener en cuenta que hay muchos tipos de desórdenes en el estado de ánimo, por lo que se recomienda que busque la ayuda profesional precisa que determine la naturaleza exacta de su condición, así como sus preocupaciones de salud individuales. Pero recuerde, el poder para superar su depresión está en sus manos. Si cree que puede mejorar y está interesado en investigar un poco y hacer un pequeño cambio saludable en su estilo de vida, entonces el alivio simplemente está a la vuelta de la esquina.



¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Cada día, millones de personas luchan contra sentimientos de inutilidad, tristeza, y desesperación. Aunque los factores externos como el trabajo, familia, y finanzas pueden contribuir a tener sentimientos de melancolía, investigaciones científicas muestran que en la mayoría de trastornos del estado de ánimo —incluyendo a la depresión— también influyen los niveles de ciertos elementos químicos en el cerebro. Cuando estos elementos químicos no están presentes en cantidades suficientes, o no funcionan correctamente, las perturbaciones en el humor aparecen. La buena noticia es que en la mayoría de los casos, se puede equilibrar estos elementos químicos por medios naturales, sin tener que acudir a una prescripción de antidepresivos.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE ESTAR DEPRIMIDO O ESTAR SIMPLEMENTE TRISTE?

Es muy común que todos, de vez en cuando, nos sintamos tristes, pero esta tristeza ocasional es diferente. En cambio, la depresión se caracteriza por una tristeza persistente. Estos estados tristes, no solo tienden a interferir con las actividades cotidianas más importantes como el trabajo, la familia, o la escuela, sino que también tienen un fuerte efecto negativo en la autoestima de cada uno. Alguien que está a menudo deprimido se siente exhausto, desesperado y desinteresado por la vida en general.

Como en muchos casos, hay grados y variantes de estados depresivos. La depresión leve describe una condición en la cual la persona padece algunos síntomas, pero puede llevar a cabo sus responsabilidades diarias. La depresión moderada ocurre, en cambio, cuando los síntomas impiden realizar las actividades necesarias. Mientras que el trastorno depresivo mayor es cuando la tristeza agobia completamente la habilidad de afrontar la vida cotidiana.

LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

1. Tristeza prolongada
2. Llanto excesivo
3. Fatiga o dificultad para dormir

4. Pérdida del deseo sexual
5. Cambios en patrones alimenticios
6. Ansiedad
7. Desesperación
8. Irritabilidad
9. Cambios en el peso
10. Pensamientos suicidas

Como mencionamos antes, por lo menos 17 millones de adultos en Estados Unidos —1 de cada 10— padecerán de depresión en los siguientes años. Además, las mujeres tienen doble probabilidad de deprimirse que los hombres. En cuanto a la edad, se puede decir que la depresión se encuentra en todas las edades, pero es más común en los adultos de mediana edad.

Hay varias teorías acerca de por qué más mujeres se tratan de la depresión que los hombres. Posiblemente esto es por los altos niveles de estrés al que las mujeres se enfrentan debido al conflicto en sus roles laborales y familiares. Los cambios hormonales constantes que ellas experimentan, son otro factor. También es más probable que las mujeres busquen ayuda a que los hombres lo hagan, aunque en ellos aparezcan los niveles más altos de depresión. La combinación de estos tres hechos, nos ofrece un panorama sobre la depresión.

Otro factor importante a señalar es que al parecer algunas formas de depresión son hereditarias, especialmente la depresión bipolar.

TIPOS DE DEPRESIÓN

Hay muchos niveles diferentes en los trastornos del estado de ánimo, cada uno con sus propias características y síntomas. Los más comunes son el trastorno depresivo mayor o severo y la depresión bipolar. Hay otras formas de depresión tales como la Ciclotimia, Distimia, el Desorden Afectivo Estacional, y la Depresión Postparto.

La Ciclotimia es una forma de depresión bipolar leve que usualmente se desarrolla en la primera etapa de la vida adulta y se caracteriza por periodos frecuentes de depresión y de poca euforia. La Distimia, también llamada Trastorno distímico, es una condición de depresión leve, pero constante que normalmente dura más de dos años. A menudo la Distimia empieza temprano en la vida y se caracteriza por sentimientos de desesperación, autoestima baja, e irritabilidad. El Desorden Afectivo Estacional (DAE) es un tipo de depresión que ocurre en momentos específicos del año, cuando algunos modelos de conducta son alterados. A menudo las personas que padecen de DAE se sienten deprimidos durante los meses invernales y felices durante el verano. Los síntomas incluyen la fatiga, aumento en el apetito, dificultad para concentrarse, tristeza y ansiedad. La Depresión Postparto describe un periodo severo y prolongado de tristeza en las mujeres después del nacimiento de un niño.

EL PARTO Y LA DEPRESIÓN

Como se ha mencionado anteriormente, la depresión parece ser doblemente más común en las mujeres que en los hombres, con una gran incidencia durante los primeros años en la vida reproductiva —desde los veinticinco a los cuarenta y cinco años—. La relación existente entre la etapa reproductiva y la enfermedad de la depresión aparece durante la fase premenstrual, el periodo perimenopausal, y el periodo del postparto.

A pesar de que la Depresión Postparto ya es reconocida como tal, especialmente en la prensa popular, esta condición sigue siendo una enfermedad frecuentemente pasada por alto a pesar de sus terribles consecuencias. Debido a los grandes cambios físicos, psicológicos, y sociales que acompañan al parto, este es un factor de riesgo importante en el desarrollo de la enfermedad mental. Aproximadamente de los cuatro millones de nacimientos que ocurren anualmente en este país, casi el 40 % involucra alguna forma de desorden anímico en el periodo postparto.

En un ensayo publicado en *Psychological Medicine*, los investigadores revisaron los resultados de más de 35 mil partos. En un intervalo de 90 revisiones por dos años y haciendo el seguimiento de cada parto, el equipo encontró un incremento de siete en el riesgo de hospitalización psiquiátrica en los tres primeros meses después del parto. También

encontraron un riesgo de psicosis veintidós veces más alto que la proporción de embarazos.

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN POSTPARTO?

Generalmente los desórdenes anímicos del periodo postparto se dividen en tres categorías distintas. Uno, está el “*baby blues*“ (o nostalgia por el bebé) un fenómeno común caracterizado por el estado de ánimo bajo, irritabilidad, ansiedad, llanto, insomnio y cambios en el apetito. Típicamente, estos síntomas ocurren en los primeros días después del parto. Un ambiente favorable y una dosis baja de hormonas usualmente resuelven estos síntomas.

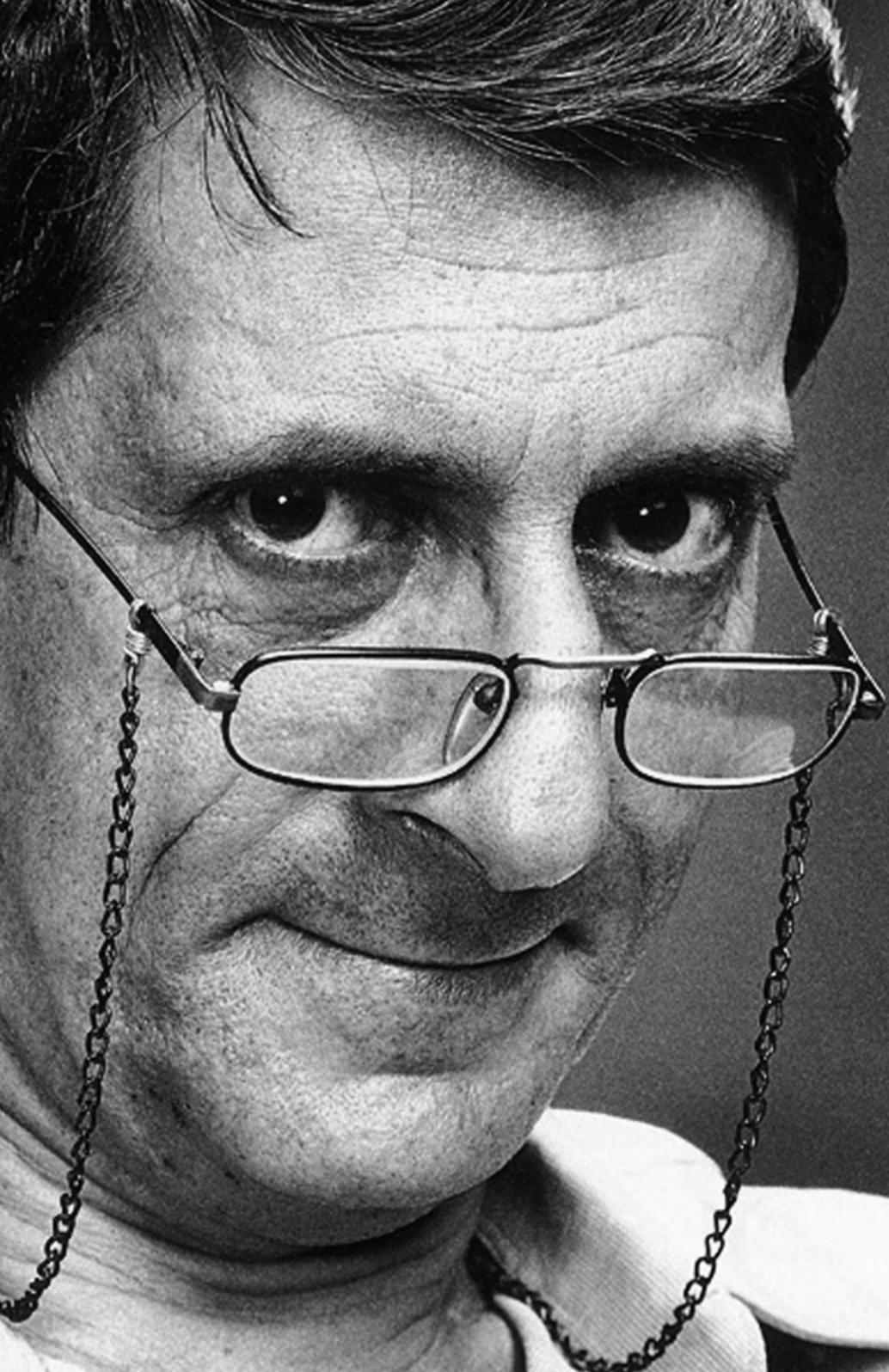
Al otro lado de la gama, se encuentra de manera menos frecuente, la psicosis puerperal, una condición que normalmente surge dentro de las primeras cuatro semanas siguientes al parto, pero también puede aparecer a los noventa días después del alumbramiento. Las mujeres que padecen este estado desean hacerse daño a sí mismas o a sus bebés. En medio de estos dos extremos está la Depresión Postparto propiamente dicha. Este es un estado en el que se cree que se encuentran del 10 % al 15 % de todas las parturientas. Para la mayoría de pacientes que padecen esta enfermedad, los síntomas duran más de seis meses, pero si no es tratado, se estima que un 25 % de estas mujeres estarán deprimidas aproximadamente durante un año.

No hay ninguna razón para creer que la Depresión Postparto responda de forma diferente al tratamiento de otros tipos de trastornos del estado de ánimo. Sin embargo, debido a la naturaleza delicada de los infantes, una temprana identificación y tratamiento de la condición es esencial. Si sospecha que usted o alguien a quien ama está padeciendo esta condición, busque enseguida el consejo de un profesional de la salud.

En este periodo, las opciones de tratamiento naturales son especialmente preferibles mientras se está amamantando. La Terapia de Luz puede ser una gran opción (ver el Capítulo 9,) y una gran variedad de nutrientes y hierbas mencionadas en este libro pueden ser usados con la ayuda de un médico conocedor de este tipo de tratamientos.

¿QUÉ CAUSA LA DEPRESIÓN?

Aunque no se entienden completamente las causas exactas de la depresión, está claro que tres elementos —la genética, la biología, y el medio ambiente— contribuyen a su desarrollo. Las causas genéticas incluyen una susceptibilidad hereditaria a la depresión, las causas biológicas se relacionan con las fluctuaciones hormonales en el cuerpo o secreciones en el cerebro, y las razones medioambientales se vinculan con el estrés o situaciones emocionales tristes. La mayoría de las



veces la enfermedad depresiva se produce por una interacción de dos o más de estas causas.

En su libro *The Way Up from Down*, Priscilla Slagle, M.D., explica lo que se conoce como la teoría de los aminos cerebrales de la depresión. Esta teoría se basa en el conocimiento de ciertos químicos —llamados neurotransmisores— que son expulsados por los extremos de los nervios cerebrales. Estos químicos se mueven de una célula a otra, creando, ya sean pensamientos positivos “premios” o pensamientos negativos “castigos“. Una vez que estos químicos han transmitido su mensaje, son destruidos por otros químicos especiales como la monoamino oxidasa. Esto causa una cantidad pequeña de bloques de neurotransmisores para ser excretados en la orina, mientras la mayoría sigue el proceso del reasimilación.

Se ha descubierto que las células de personas deprimidas a menudo son incapaces de recibir apropiadamente a los neurotransmisores o que no pueden realizar la reasimilación correctamente. Además, las personas deprimidas tienen muy poco de los aminos necesarios para poder crear estos neurotransmisores. Si la serotonina y la norepinefrina no están presentes en las cantidades correctas, el resultado inevitable será la depresión. Los estudios indican que el funcionamiento defectuoso de estos neurotransmisores se heredan genéticamente.

LOS TRATAMIENTOS CONVENCIONALES

Aunque en la actualidad muchos profesionales reconocen la importancia de la nutrición y la psicoterapia en la mejora para la depresión, el tratamiento más común es un programa de drogas antidepresivas. Estas drogas se usan para elevar el estado de ánimo de las personas, alterando los niveles de algunos químicos en el cerebro.

Entre las drogas antidepresivas prescritas podemos diferenciar tres categorías diferentes, dependiendo de cómo funcionan en el cuerpo. Los Inhibidores Selectivos de la Recaptación de la Serotonina (ISRS), como Prozac, impiden a las células realizar la reasimilación, de tal modo que permite elevar los niveles de la serotonina en el cerebro. Los Antidepresivos Tricíclicos (AT), como Tofranil, mejora la potencia de los neurotransmisores en el cerebro. Finalmente, se encuentran los Inhibidores de la Monoamino oxidasa, como el Parnate, estos impiden que el monoamino oxidasa estropee la serotonina, dopamina, y norepinefrina, incrementando su suministro y mejorando el estado de ánimo.

Estas drogas antidepresivas tienen efectos secundarios específicos pero, en general, se pueden mencionar el aumento de peso, las alucinaciones, la ansiedad, las pesadillas, el insomnio, el entumecimiento, el hormigueo, la pérdida de coordinación y asimiento. Si usted está conside-

rando tomar este tipo de medicación antidepresiva, debe asegurarse de conocer bien todos los potenciales efectos secundarios.

Aunque las drogas antidepresivas han tenido éxito en el tratamiento de numerosas personas, se ha visto también que alrededor del 30 % de los individuos deprimidos no respondieron satisfactoriamente a este tipo de tratamientos. Además, estas medicaciones pueden resultar eficaces las primeras seis semanas, pero en un lapso posterior de uso pueden provocar a menudo una recaída en los síntomas.

LAS ALTERNATIVAS NATURALES

En la última década, numerosos estudios científicos han confirmado que botánicos y nutricionistas han conocido por siglos que ciertas sustancias naturales pueden generar los mismos procesos positivos en el cerebro que las drogas antidepresivas. También, el uso de técnicas de terapia ligera, nutrición, y modificaciones en el estilo de vida pueden mejorar el estado de ánimo de las personas deprimidas. Todas estas técnicas serán expuestas y explicadas en detalle en los capítulos siguientes.