

Guía Visual para Pacientes: Depresión

¿Qué es la Depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta los pensamientos, emociones, cuerpo y comportamiento. Puede ser transitoria o crónica y requiere un enfoque integral para su manejo.

Tipos de Depresión

1. Depresión Mayor (Trastorno depresivo mayor)

- Tristeza persistente, pérdida de interés, insomnio o hipersomnia, fatiga.
- Dura más de dos semanas y afecta la funcionalidad diaria.

2. Distimia (Trastorno depresivo persistente)

- Síntomas menos intensos pero crónicos (mínimo 2 años).

3. Trastorno afectivo estacional

- Depresión que aparece en determinadas épocas del año, usualmente en invierno por falta de luz solar.

4. Trastorno depresivo inducido por sustancias

- Relacionado con el consumo o abstinencia de medicamentos, drogas o alcohol.

5. Depresión postparto

- Se presenta en mujeres tras el parto, influida por cambios hormonales y estrés.

6. Trastorno bipolar (fase depresiva)

- Fase de tristeza intensa alternada con periodos de manía o hipomanía.
-

Antidepresivos ISRS (Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina)

Estos medicamentos aumentan los niveles de serotonina en el cerebro al inhibir su recaptación.

Ejemplos de ISRS:

- Fluoxetina
- Sertralina
- Escitalopram
- Paroxetina
- Citalopram

⚠ Efectos Secundarios Comunes:

- Náuseas
 - Disfunción sexual (anorgasmia, disminución de la libido)
 - Insomnio o somnolencia
 - Aumento de peso
 - Ansiedad inicial
 - Riesgo de síndrome serotoninérgico (cuando se combinan con otros fármacos)
-

⚠ ¿Por qué los antidepresivos no curan la causa de la depresión?

1. **Actúan sobre el síntoma, no la raíz:** No corrigen deficiencias nutricionales, disbiosis intestinal ni factores inflamatorios subyacentes.
 2. **Riesgo de Taquifilaxia:** Pérdida de efectividad con el tiempo. El cuerpo se adapta al medicamento, haciendo que pierda eficacia.
 3. **No restablecen el eje intestino-cerebro ni regeneran neurotransmisores naturalmente.**
-

🧠 Eje Intestino-Cerebro

El intestino y el cerebro están conectados por vías nerviosas (vago), inmunológicas y hormonales. El 90% de la **serotonina** y gran parte de la **dopamina** se producen en las **células enterocromafines del intestino delgado**.

Estas sustancias influyen en: - Estado de ánimo - Sueño - Apetito - Memoria

Una microbiota intestinal equilibrada es fundamental para una buena salud mental.

🧬 Psicobióticos con Evidencia Científica Tipo A

✓ Lactobacillus rhamnosus GG

- **Estudios:** Mejora ansiedad y síntomas depresivos (British Journal of Nutrition).

✓ Bifidobacterium longum 1714

- **Estudios:** Reducción del cortisol, mejora del estrés (Transl Psychiatry).

✓ Lactobacillus helveticus + Bifidobacterium longum

- **Estudios:** Efecto ansiolítico y antidepresivo demostrado en humanos (Gut Microbes).
-

Fitoterapia con Evidencia Científica Tipo A

Planta Medicinal	Estudios Clínicos	Beneficios
Hierba de San Juan	Sí (Cochrane)	Mejora depresión leve a moderada, similar a ISRS
Rhodiola rosea	Sí (Phytomedicine)	Mejora fatiga mental, estado de ánimo y rendimiento
Ashwagandha (Withania)	Sí (J Affect Dis)	Disminuye ansiedad, modula el eje HHA
Azafrán (Crocus sativus)	Sí (J Clin Psych)	Eficaz en depresión leve-moderada, sin efectos adversos

Nutrientes con Evidencia Científica Tipo A

Nutriente	Dosis Recomendada	Beneficios Clave
Omega-3 (EPA/DHA)	1000–2000 mg/día	Mejora síntomas depresivos, neuroprotector
Magnesio	200–400 mg/día	Cofactor en síntesis de serotonina y relajación nerviosa
Zinc	15–30 mg/día	Antiinflamatorio, apoya neurotransmisores
Vitaminas B6-B9-B12	Según requerimientos	Producción de neurotransmisores y reducción de homocisteína
Vitamina D3	2000 UI/día	Modula sistema inmunológico y salud cerebral
Polinicotinato de cromo	200–400 mcg/día	Mejora sensibilidad a la insulina, estado de ánimo

Esquema Terapéutico Nutricional

Producto	Dosis	Tiempo de Tratamiento	Ventajas
Omega-3 EPA/DHA	1000–2000 mg/día	3–6 meses	Mejora del estado de ánimo, antiinflamatorio
Magnesio bisglicinato	200–400 mg/día	2–4 meses	Mejora del sueño, reducción de ansiedad
Probiótico (L. rhamnosus GG + B. longum)	1 caps/día	2–3 meses	Mejora de microbiota, modulación del eje intestino-cerebro
Rhodiola rosea	200–400 mg/día	2–3 meses	Estimulante adaptógeno, mejora de energía
Hierba de San Juan	300–600 mg/día	3 meses	Alternativa a ISRS sin disfunción sexual

Recomendaciones Adicionales y Estilo de Vida

-  Exposición solar diaria (vitamina D)
-  Actividad física regular (30 min/día)
-  Prácticas de relajación (mindfulness, respiración)
-  Higiene del sueño
-  Alimentación antiinflamatoria (evitar azúcares, procesados)
-  Limitar pantallas y mejorar relaciones interpersonales