

# Antidepresivos: la clave está en la dosis

La eficacia del tratamiento con antidepresivos está demostrada, pero un abuso en la prescripción o la tendencia a la automedicación pueden alterar los beneficios que se persiguen



La depresión y los trastornos y enfermedades mentales preocupan a la comunidad científica, y mucho. En primer lugar, porque su expansión es un hecho. Según la OMS, será la principal causa de incapacidad laboral en 2020, además de un grave problema de salud pública los próximos años. En segundo lugar, porque aún queda mucho por investigar sobre su origen y tratamiento. El último estudio, realizado por los psicólogos Irving Kirsch, de la Universidad de Connecticut, y Thomas Moore, de la Universidad George Washington (ambas de EE.UU.), acaba de poner en tela de juicio la efectividad de los tratamientos farmacológicos administrados a pacientes aquejados de depresiones leves y moderadas.

Los resultados de la investigación han generado una polémica a nivel planetario. En su estudio, basado en un amplio grupo de enfermos diagnosticados con depresión, los investigadores detectaron que apenas se observaban diferencias si la enfermedad, de carácter leve o moderado, se trataba con antidepresivos o con un placebo (sustancia inactiva que se administra como si fuese el medicamento).

### ¿SON ÚTILES LOS ANTIDEPRESIVOS?

La ciencia médica, en particular la psiquiatría, ha evidenciado que la depresión tiene tratamiento y que un elevado porcentaje de los casos cualificados como leves y moderados se curan. Del mismo modo, también se ha verificado que los antidepresivos, usados de forma correcta, son eficaces en un porcentaje muy significativo de pacientes. Con respecto a la psicoterapia se ha comprobado que, según el caso, los resultados pueden ser más positivos incluso que un tratamiento con medicación.

A pesar de ello, hay un número de depresiones severas que no responden a ningún tipo de tratamiento. Son las que arrastran un mayor riesgo de convertirse en crónicas y, con el tiempo, provocar incapacidad en el enfermo. En este punto el consenso entre los psiquiatras es muy amplio.

Los modernos fármacos antidepresivos son eficaces siempre que se cumplan las pautas de tratamiento. Al contrario que sucede con los analgésicos, que alivian el dolor en unos minutos, un antidepresivo necesita largos periodos de tiempo para que se perciban sus efectos, por lo general de seis a ocho semanas. Además, hay que mantener la medicación durante, al menos, seis meses. Si la respuesta no es la adecuada, el psiquiatra asociará otro fármaco o prescribirá uno nuevo. El tratamiento requiere tiempo y constancia, pero también apoyo psicológico.

El estudio norteamericano que ha causado tanta controversia no ha hecho más que evidenciar algo que los psiquiatras saben desde hace mucho tiempo: el papel fundamental que juega la psicoterapia (el apoyo psicológico) en el tratamiento de las depresiones leves y moderadas, que son la gran mayoría. La conclusión no es que los antidepresivos deban evitarse en estos casos, sino que deben administrarse con mayor cautela y dejando la puerta abierta a otras opciones terapéuticas. Los resultados del estudio también son concluyentes con respecto a la automedicación: debe evitarse en todos los casos.

### LA DEPRESIÓN, UNA ENFERMEDAD

La Encuesta Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Consumo pone de manifiesto la alta prevalencia de trastornos mentales entre la población española. La depresión y la ansiedad ocupan en el documento los primeros puestos. Según estimaciones recientes, una de cada veinte personas, un 5% de la población, padece depresión, con una prevalencia dos veces mayor entre mujeres respecto a hombres.

La depresión se caracteriza por la profunda sensación de tristeza y de decaimiento emocional y vital que acompaña a quien la padece. No son en absoluto extraños otros síntomas como el cansancio, falta de concentración, sentimientos de culpabilidad, poco o mucho apetito o insomnio. En casos muy severos se pueden apreciar tendencias autodestructivas.



Aunque las incógnitas por despejar son muchas todavía, parece claro que una de las posibles causas de depresión es una alteración genética que trastorna el normal funcionamiento de los neurotransmisores químicos en el cerebro. En estos casos hay autores que hablan de depresión genética y, aunque no está probado, no se descarta su posible transmisión de generación a generación.

Un segundo tipo es el resultado del consumo y abuso de ciertas drogas, como las anfetaminas y el alcohol. Es una depresión biológica, pero no genética. La depresión también puede darse en sujetos que han sufrido una infancia difícil, traumática, y que no han resuelto de forma satisfactoria.

El cuarto tipo, el más frecuente en nuestra sociedad, es el derivado del sentimiento de que algo grave nos sucede: un problema familiar, laboral o económico, o una crisis personal, como puede ser el divorcio o la pérdida de trabajo. Las causas de este tipo de depresión, de carácter reactivo, son múltiples.

La depresión puede ser leve, moderada, severa o grave, dependiendo de la intensidad de la sintomatología. No obstante en todos los casos precisa un tratamiento, sobre todo ante una depresión severa. Aunque difiere para cada caso, hay un denominador común para todos ellos: la prescripción de antidepresivos y la psicoterapia. ◀