

Profesión

Nerea Escudero Hernando
Licenciada en Farmacia

“**En las últimas décadas se ha producido un aumento de los trastornos depresivos, que afectan a un porcentaje considerable de la población mundial»**

Trastornos del estado de ánimo: síntomas y tratamiento

Si consultamos a las personas de nuestro entorno y sondeamos y observamos su estado general, llegaremos a la conclusión de que no resulta tan fácil conseguir lo que todos ansiamos: sentirnos felices. La felicidad, en cualquier caso, es, filosóficamente hablando, un estado de ánimo.

En las últimas décadas se ha producido un aumento de los trastornos depresivos, que afectan a un porcentaje considerable de la población mundial. Además, se estima que en los próximos 20 años la incidencia de estos trastornos aumentará.

Vivimos una época en la que determinados factores, como la incertidumbre, la alta presión y el deseo de sentirse libre (que no siempre se alcanza), contribuyen negativamente a conseguir alcanzar y mantener el estado anímico que llamamos «felicidad».

Por otro lado, la sociedad en la que nos encontramos ha influido para armonizar una serie de valores que constituyen la guía de nuestros actos. Cuando ciertos factores ambientales o estructurales nos afectan, pueden acabar conduciéndonos sistemáticamente a la insatisfacción o a la frustración personal.



Todas estas circunstancias favorecen la aparición de sentimientos de angustia y de miedo ante situaciones de la vida cotidiana (como una simple toma de decisión) que pueden acabar convirtiéndose en desórdenes de carácter depresivo, en muchas ocasiones acompañados de ataques de ansiedad.

Estos conflictos mentales afectan a nuestros hábitos de vida, al estado de salud y al bienestar personal, y pueden llegar a desencadenar otras psicopatologías e incluso alteraciones orgánicas.

Ansiedad y estrés, activación psicofisiológica normal o patologización

La ansiedad es un sistema de alerta que desencadena una respuesta mental y física en previsión de un peligro. El organismo reacciona a través de diferentes sistemas neuroendocrinos ante estímulos que se perciben como amenazantes (especialmente si son de tipo emocional) mediante una respuesta adaptativa y natural. De este modo, situaciones como hablar en público, preparar un examen, una prueba médica o una entrevista de trabajo producen respuestas psicofisiológicas involuntarias y normales, como son el aumento de la tasa cardiaca, de la presión sanguínea o de la actividad respiratoria.

Sin embargo, cuando estas reacciones se producen con demasiada intensidad o se prolongan en el tiempo, o cuando suceden ante situaciones que no deberían provocar estrés, se convierten en una patología que debe controlarse para evitar consecuencias negativas para la salud.

La ansiedad patológica produce síntomas desagradables y a veces severos en el comportamiento, los pensamientos y el cuerpo, generando un círculo vicioso que se retroalimenta y mantiene la ansiedad.

Trastornos depresivos

La depresión se caracteriza por ser una enfermedad multifactorial en la que se produce un trastorno del estado de ánimo prolongado en el tiempo. Los trastornos depresivos se desencadenan ante un conjunto de mecanismos de diferente naturaleza, impidiendo la capacidad de sentir emociones positivas y disfrutar. Sus manifestaciones típicas son la falta de energía y de vitalidad y

la pérdida de interés. El individuo llega a sentirse incompetente en los diferentes ámbitos de la vida (comer, dormir, valoración de uno mismo o autoestima, forma de pensar...). Según el grado de intensidad de los síntomas, podemos hablar de depresión leve, moderada, o grave.

Se considera «depresión leve» aquella situación en la que el individuo puede llevar a cabo las actividades habituales con total normalidad aunque presenta un humor depresivo anormal durante la mayor parte del día y casi todos los días, mantenido al menos durante 2 semanas: se pierde el interés o la capacidad de disfrutar de actividades que anteriormente eran placenteras y/o aparece falta de vitalidad o fatiga.

Cuando la sintomatología se agrava, llegando a dificultar las actividades habituales, se produce un cuadro de «depresión moderada». Estos pacientes presentan pérdi-

frikton

**PREVIENE
LA CAÍDA DEL CABELLO**

LABORATORIO Q. B. PELAYO

Tabla 1. Fármacos empleados en el tratamiento de la depresión y la ansiedad

Fármacos de prescripción médica	Principios activos	Utilización	Efectos secundarios
Inhibidores de la MAO (IMAO)	Moclobemida, selegilina	Segunda línea en depresión, sobre todo atípicas	Agitación e hipomanía Alucinaciones y convulsiones (raras) Cefaleas, debilidad, fatiga, sequedad de boca
Inhibidores selectivos de serotonina (5-HT) y noradrenalina (NA)	Venlafaxina y duloxetina	Tratamiento de la depresión y prevención de recaídas y recurrencias de nuevos episodios. Comparten perfil de seguridad con ISRS	Sedación, dolor de cabeza, mareos, náuseas, boca seca, estreñimiento, aumento de la transpiración
Antidepresivos tricíclicos (ATC)	Imipramina, clomipramina, amitriptilina, nortriptilina	Elevada eficacia, pero bastantes efectos secundarios. En depresiones graves	Somnolencia, cansancio, boca seca, visión borrosa, dolor de cabeza, temblores, palpitaciones, estreñimientos, náuseas, vómitos, mareos, rubor, transpiración, caída de la presión sanguínea y ganancia de peso
Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS)	Fluoxetina, paroxetina, sertralina, citalopram	Constituyen el tratamiento de elección primaria	Poseen una alta especificidad contra la ansiedad y escasos efectos colaterales (principalmente la ganancia de peso, la somnolencia, y la disfunción sexual). Apenas presentan interacciones con otros medicamentos y no crean dependencia. Los efectos secundarios de los primeros días (náuseas, cefaleas, incremento transitorio de la ansiedad, etc.)
Otros antidepresivos	Bupropión	Se utiliza sobre todo como coadyuvante en el tratamiento del síndrome de abstinencia a la nicotina	Agitación, anorexia e insomnio
Ansiolíticos	Benzodiazepinas: alprazolam, lorazepam, diazepam	Producen un efecto tranquilizante	Somnolencia, alteraciones de la memoria, alteraciones de la atención y de la concentración

da de confianza y de autoestima, sentimientos de inferioridad y de culpa excesiva e inadecuada, pensamientos recurrentes de muerte o suicidio, quejas o disminución de la capacidad de concentrarse y de pensar acompañadas de falta de decisión y vacilaciones, cambios de actividad psicomotriz con agitación o inhibición, alteraciones del sueño de cualquier tipo, cambios del apetito con la correspondiente modificación del peso, etc.

En los casos en los que las manifestaciones de la enfermedad exigen un control constante del individuo o incluso se requiere su hospitalización, hablamos de «depresión grave».

Tratamiento de la depresión y de los trastornos de ansiedad

La integración de diferentes tipos de terapia permite instaurar tratamientos desde un enfoque mixto y curar por completo la mayoría de los cuadros depresivos y trastornos de ansiedad. Sin embargo, es fundamental que ante un episodio depresivo que se prolongue más de 2 semanas se acuda al médico, para poder pedir ayuda profesional y evitar que el cuadro se agudice.

Tratamiento farmacológico

La elección de los fármacos idóneos para cada paciente dependerá de la valoración clínica del médico. De este modo, se considerará la eficacia de los diferentes principios activos frente a los efectos adversos que pueden causar, así como algunas de las características personales del paciente, como la edad, circunstancias de su entorno y personalidad.

Los fármacos más habituales son los distintos antidepresivos, que contribuyen a disminuir los síntomas mayores, y los ansiolíticos (benzodiazepinas), que permiten controlar la ansiedad.

Es importante indicarle al paciente que este tipo de tratamientos presenta ciertas premisas que debe recordar, como son la importancia de tomar los fármacos tal como han sido prescritos por el especialista, que la mejoría de los síntomas puede tardar entre 2 y 4 semanas, y que nunca debe dejar de tomar la medicación sin hablar con el médico antes.

También es fundamental que el paciente conozca los efectos secundarios más habituales de estos fármacos: dolor de cabeza, náuseas, nerviosismo o insomnio, agitación, problemas sexuales, boca seca, estreñimiento, dificultad

para orinar, visión borrosa, mareos, somnolencia, etc. Desde el consejo farmacéutico, podremos ayudar a combatirlos incidiendo en aspectos como la dieta y los hábitos higiénico-dietéticos adecuados.

En la tabla 1 se describen los fármacos más empleados para el tratamiento de los trastornos depresivos y la ansiedad.

Medidas higiénico-dietéticas

Mediante la aplicación de estas medidas se puede mejorar la eficacia del tratamiento farmacológico y evitar las frecuentes recaídas que se producen en este tipo de trastornos:

- Es recomendable practicar ejercicio y mantener una vida activa, ayudando también de este modo a conciliar el sueño.
- Mantenerse ocupado, con todo tipo de tareas, ayuda a evitar los pensamientos dolorosos y a estar distraído.
- La dieta adecuada y equilibrada, con un alto aporte de frutas y verduras, permite contrarrestar el estreñimiento asociado a la medicación.
- Es importante evitar el consumo elevado de alcohol y de otras sustancias tóxicas con efectos depresores, puesto que su ingesta aumenta los efectos secundarios de la medicación y disminuye su eficacia.
- Las bebidas excitantes están desaconsejadas, puesto que pueden agravar los síntomas de ansiedad.

- Por otro lado, el descanso es fundamental para el estado de bienestar y, por tanto, es fundamental tratar de dormir las horas necesarias.

En la oficina de farmacia existen complementos alimenticios a base de vitaminas, minerales y otras sustancias que no exigen prescripción médica y que pueden emplearse en determinadas situaciones que requieran complementar la dieta, pudiendo contribuir positivamente al alivio de síntomas leves comunes en estos trastornos o aportando de manera extra sustancias que el cuerpo necesita ante situaciones deficitarias (tabla 2).

Tratamiento psicológico

La psicoterapia en los estados depresivos permite proporcionar recursos, conocimientos y apoyo a la persona, a fin de animarla a reaccionar y a intervenir y cambiar su estado de ánimo.

Con estas terapias se trabaja sobre el sistema de valores de la persona, la autoestima y el control de la disposición emocional, y sobre los diferentes recursos que pueden ayudarla a influir en su estado de ánimo.

Entorno familiar

No es fácil describir un trastorno depresivo a quien nunca lo ha vivido, y tampoco es sencillo para el entorno familiar transmitir a la persona el entendimiento y la tranquilidad de

¿Conoces las innovadoras etiquetas transparentes?

PORTAPRECIOS

Máxima elegancia

Modelo para cualquier tipo de estantería.
Totalmente transparente.

TARJETAS DE SEÑALIZACIÓN

Fáciles de colocar e intercambiar

Todas las categorías de la farmacia en prácticas tarjetas de plástico.



ETIQUETAS DE PRECIOS

Transparentes

Créalas fácilmente con el programa informático de tu farmacia.
Personalizables con tu logo.

TIRAS DE FONDO

Papel plateado

Aspecto moderno y distinguido que combina perfectamente en la farmacia.
Complemento ideal de las etiquetas transparentes.

Tabla 2. Otras sustancias empleadas en complementos alimenticios relacionados con trastornos leves del sistema nervioso

Sustancias empleadas en complementos alimenticios	Efecto beneficioso
Vitaminas y minerales	
Biotina, niacina, riboflavina, tiamina, vitamina B ₁ , vitamina B ₆ , vitamina C	Contribuyen a la función normal del sistema nervioso
Magnesio, cobre, yodo, potasio	Contribuyen a la función normal del sistema nervioso
Plantas medicinales	
Valeriana, pasiflora, espinillo blanco, amapola de California, extracto de kava, hipérico	Diversos estudios atribuyen efectos beneficiosos de estas plantas en el tratamiento de la ansiedad y los trastornos del sueño leve. No obstante, son necesarias más investigaciones que aporten más información sobre su eficacia y seguridad
Otras sustancias	
Triptófano	Aminoácido esencial que favorece la síntesis de serotonina y melatonina. Algunos estudios indican que el aporte extra de este aminoácido, a través de la dieta, ayuda a mejorar el estado de ánimo e inducir el sueño. Sin embargo, es necesario disponer de más estudios que aporten información sobre su seguridad y puedan confirmar su eficacia
Melatonina	Hormona que interviene en la regulación del ciclo del sueño. Su ingesta en dosis mínimas de 1 mg/día ingeridas poco antes de acostarse contribuye a la reducción del tiempo necesario para conciliar el sueño

que conseguirá superar la enfermedad con ayuda. Los familiares deben tratar de apoyar desde la distancia, con delicadeza y comprensión, y mediante la escucha y la motivación, para tratar de aliviar el sufrimiento.

Papel del farmacéutico

Desde la farmacia comunitaria, es fundamental la detección de pacientes con trastornos depresivos que requieren su derivación al médico para un diagnóstico y tratamiento adecuados.

Por otro lado, la mayoría de los tratamientos para la depresión y la ansiedad requieren medicamentos con receta que necesitan un adecuado conocimiento y control, por lo que la intervención del farmacéutico como interlocutor sanitario en la dispensación es necesaria para favorecer un uso racional del medicamento.

Por último, el farmacéutico desempeña también un papel fundamental en la divulgación de medidas higiénico-dietéticas y hábitos de vida saludables, así como aconsejando medicamentos sin receta para aliviar la sintomatología en estados de ansiedad leves. ●

Bibliografía

- Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (www.feafes.com).
- Coryell W. Tratamiento farmacológico de la depresión. Carver College of Medicine at University of Iowa. Última revisión completa: mayo 2018 por William Coryell, MD. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es-es/professional/trastornos->

- [psiqui%C3%A1tricos/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/tratamiento-farmacol%C3%B3gico-de-la-depresi%C3%B3n](https://www.psiqui%C3%A1tricos/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/tratamiento-farmacol%C3%B3gico-de-la-depresi%C3%B3n)
- De Santis A. Modulación farmacológica del SNC: fármacos ansiolíticos y antidepresivos. Dpto. de Farmacología y Terapéutica EUTM. Octubre 2018. Disponible en: http://www.farmacologia.hc.edu.uy/images/EUTM_ansiol%C3%ADticos_y_antidepresivos.pdf
- European Food Safety Authority (EFSA). http://www.efsa.europa.eu/Gu%C3%ADa_de_ayuda_a_pacientes_y_familiares_Afrontar_la_depresi%C3%B3n
- Fundación Juan José López Ibor. Dr. Francisco Ferre Navarrete. Fundación Arpegio. Disponible en: <https://consaludmental.org/publicaciones/Afrontarladepresion.pdf>
- Guía de buena práctica clínica en depresión y ansiedad. Disponible en: https://www.cgcom.es/sites/default/files/guia_depresion.pdf
- Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Plan de Calidad para el SNS del MSc, 2008. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Entr_compl.pdf
- Prácticas farmacéuticas seguras en la Farmacia Comunitaria: uso seguro de hipnóticos y ansiolíticos. Trabajo de Fin de Grado de Jorge Martil Domínguez Sevilla, 2018. Disponible en: <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/82129/MARTIL%20DOMINGUEZ%2C%20%20JORGE%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Trastornos del estado de ánimo. Servicio Andaluz de Salud, 2013. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía. Disponible en: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>
- Varas R, Molinero A, Méndez P, Martín A, Barral P, Magro MC, et al. Optimización de los tratamientos para la depresión y la ansiedad. *Farmacéuticos Comunitarios*. 2010; 2(4): 129-134. Disponible en: <https://www.farmacéuticoscomunitarios.org/system/files/journals/57/articles/02-4-129-134.pdf>