

La depresión y la ansiedad no son enfermedades de la voluntad.

Por: Paola Cortés Pérez. Universo – Sistema de noticias de la UV. 01/05/2018

Durante más de 30 años, Carlos Manuel Contreras Pérez, del [Instituto de Neuroetología](#) de la Universidad Veracruzana (UV), se ha dedicado a la investigación de la depresión y la ansiedad, atraído en un inicio por la curiosidad de estudiar el cerebro humano.

El 14 de diciembre de 2017 recibió una medalla y un reconocimiento por sus 45 años de su ingreso como investigador a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), por su dedicación a esta labor y a la formación de recursos humanos.

Cabe mencionar que Carlos Contreras es parte del núcleo académico básico de los posgrados de Neuroetología de la UV y desde 1989 es investigador adscrito al instituto.

Compartió que desde su niñez tenía gusto por la investigación, incluso realizaba experimentos con ranas, ajolotes y todo aquello que encontraba, pero “siempre sentí curiosidad por estudiar el cerebro”.

Durante su paso por el bachillerato, leyó a Sigmund Freud y Erich Fromm, “creía en el psicoanálisis, luego me arrepentí, desde entonces me interesé en la conducta humana”.

En la [Facultad de Medicina](#) hizo muchos intentos de investigación en cirugía experimental, cultivo de tejidos, también le interesó el cáncer y en una de esas ocasiones entró al Laboratorio de Neurofisiología –en 1969–, de inmediato sintió que era el lugar al que pertenecía.

“Como todos los neurobiólogos de aquellos años, me enfoqué en la epilepsia, es el tema que nos encanta a todos; aunque siempre tuve la inquietud de la parte clínica de psiquiatría y de neurología, incluso en algún momento dudé en hacer mi estancia en Neurología.”

Comentó que durante 10 años desarrolló investigación en el Instituto de Neurología, en la Unidad de Investigaciones Cerebrales. Posteriormente, estudió psiquiatría y un posgrado.

Depresión y ansiedad, patologías rodeadas de mitos

Carlos Contreras siempre mostró un interés particular por el estudio de la conducta y el cerebro, sobre este último se enfocó en buscar la mejor manera para mejorar los ansiolíticos y los antidepresivos, esto lo ha hecho por más de 30 años.

“¿Cómo convencer a alguien que piensa en suicidarse que se aguante? Es un problema de investigación básica, de hecho empecé a trabajar antidepresivos y todavía no tengo la respuesta, llevo 30 años y no soy el único que no entiende cuál es el proceso que está conectado con la depresión.”

Hasta hace 50 o 60 años no existían tratamientos eficaces para tratar la ansiedad y la depresión, así que alrededor de estas patologías se ha creado toda clase de mitos e ideas que van desde la teoría humoral de Hipócrates hasta tratamientos salvajes e inhumanos como dar vomitivos, purgas e incluso por medio de sangrías, los cuales perduraron durante aproximadamente dos mil años.

Cabe mencionar que la teoría humoral de Hipócrates sostenía que el cuerpo humano está compuesto de cuatro sustancias básicas llamadas humores (bilis negra, bilis, flema y sangre) y cuyo equilibrio indica el estado de salud de las personas; por lo que todas las enfermedades y discapacidades resultarían de un exceso o un déficit de alguno de estos cuatro humores. Cuando un individuo sufría de superávit o desequilibrio de líquidos, entonces su personalidad y su salud se veían afectadas.

Alrededor de los años cincuenta los tratamientos eran muy rudimentarios, por ejemplo los barbitúricos (anestésicos) que mantenían a las personas dormidas.

No había antidepresivos y esta patología sólo se atendía a través de frases mágicas como: “échale ganas” o “tú puedes con esto”, las cuales todavía perduran porque se piensa que son enfermedades de la voluntad, lo que es totalmente falso.

“La ansiedad y la depresión son enfermedades del cerebro y no lo

sabíamos, a principios del siglo XX nadie sabía cómo eran las células del sistema del nervioso, su estudio es apenas reciente.”

Pasadas las dos primeras décadas del siglo XX, se empezó a conocer y entender la fisiología de las neuronas y la sorpresa fue saber que todo animal tiene neuronas y todas funcionan igual, lo que cambia es la complejidad de las conexiones entre ellas, explicó Contreras Pérez.

Expuso que el ser humano es la única especie que piensa en el futuro y que tiene la capacidad de preguntarse qué va a pasar, y las respuestas a esta interrogante provocan miedos y temores que pueden generar ansiedad y/o depresión en las personas.

Detalló que los niveles normales de ansiedad nos ayudan a ponernos a salvo ante una eventualidad. Con referencia a la depresión, explicó que es un periodo de tristeza profunda, se pierde la intención de buscar a lo que hasta entonces nos producía placer, entonces ya es una situación patológica.

¿Excentricidad o patología?

Como saber si se trata de una excentricidad o de una patología, Carlos Contreras respondió que se trata de una patología cuando ésta deteriora a la persona.

“Normalmente podemos controlar la ansiedad y nuestra tristeza, pero cuando éstas son patológicas, esas sensaciones y emociones son incontrolables, lo cual nos dice que hay partes en nuestro cerebro que no están funcionando bien.

”Si hacemos estudios de gabinete, muy sofisticados, encefalogramas, pruebas químicas y clínicas, resonancia magnética, no vamos a encontrar nada. La alteración está en la parte más íntima de la función cerebral, en la manera en cómo se comunica una neurona con otra.”

Modelos animales para estudiar patologías humanas

A lo largo de más de 30 años, Carlos Contreras se ha interesado en saber cómo funciona el cerebro en condiciones normales y en condiciones patológicas, para ello ha usado diferentes modelos animales a fin de estudiar padecimientos humanos.

“Me he dedicado a estudiar cuáles son las partes del cerebro que tienen un mal

funcionamiento y cómo las neuronas funcionan exactamente igual en todas las especies que las tienen, podemos acudir a los animales.”

De tal manera, dijo que estas patologías las ha estudiado con ayuda de los modelos animales –especialmente en ratas–, donde se hace la transferencia de información a aspectos que puedan manejar los investigadores.

Entre las pruebas útiles para la ansiedad y la depresión, las cuales se hacen de manera controlada, están: producir en el animal un estímulo que sabemos no le gustará; el laberinto; poner a nadar ratas sin darles esperanza de que sobrevivan, lo que ocasiona inmovilidad, pero al darles antidepresivos continúan buscando la salida.

“Mi modelo experimental favorito es el registro de neuronas, en el cual se pueden utilizar dispositivos (micro electrodos), así se obtiene la actividad que tiene una sola neurona. Vamos de una en una, en determinadas partes del cerebro que sabemos están relacionadas con esas patologías.”

Este método se complementa con la administración de antidepresivos y ansiolíticos en los animales, lo cual permite observar cómo se modifica la actividad neuronal.

“Esto nos sirve para adquirir conocimiento, tal vez algún día se encuentre una aplicación para mejorar los ansiolíticos y los antidepresivos, ya que estos últimos tardan entre dos o tres semanas en hacer efecto.”

Redes sociales, ansiedad y depresión

Desde la aparición de las redes sociales y los teléfonos móviles, las personas fácilmente se vuelven ansiosas y en algunos casos sufren depresión, ya sea por lo que ven publicado o por los comentarios que reciben.

Ante tal situación, se le preguntó al investigador Contreras Pérez si las redes sociales podrían influir en el aumento de casos de ansiedad y depresión, a lo que respondió que sí pueden fomentar estas patologías.

“Sabemos que las redes sociales generan cambios de opinión y pueden provocar entre las personas ansiedad, depresión y pánico colectivo.”

Advirtió que limitar su uso no es la solución, más bien la gente debe saber distinguir

entre información falsa y veraz. “Debemos tener mucho cuidado, sólo podemos contrarrestar esta situación con educación”.

Los fármacos son eficientes

Carlos Contreras dijo que actualmente existen muy buenos antidepresivos y ansiolíticos, aunque en ocasiones hay que utilizar alguna forma de terapia que modifique hábitos.

“Si alguien tiene hábitos que lo conducen a la ansiedad o que lo sometan continuamente a la depresión, entonces tenemos que cambiarlos.”

Reiteró que la base de la atención es farmacológica ya que el riesgo principal de la depresión es el suicidio, se conoce que el 25 por ciento de las personas deprimidas llegan a suicidarse.

“Hay tratamientos muy buenos y seguramente irán mejorando. Entre más cultura tienen las personas, es más fácil manejar la situación, de lo contrario rechazarán el tratamiento o prefieren el producto natural.”

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ.](#)

Fotografía: Universo – Sistema de noticias de la UV

Fecha de creación

2018/05/01