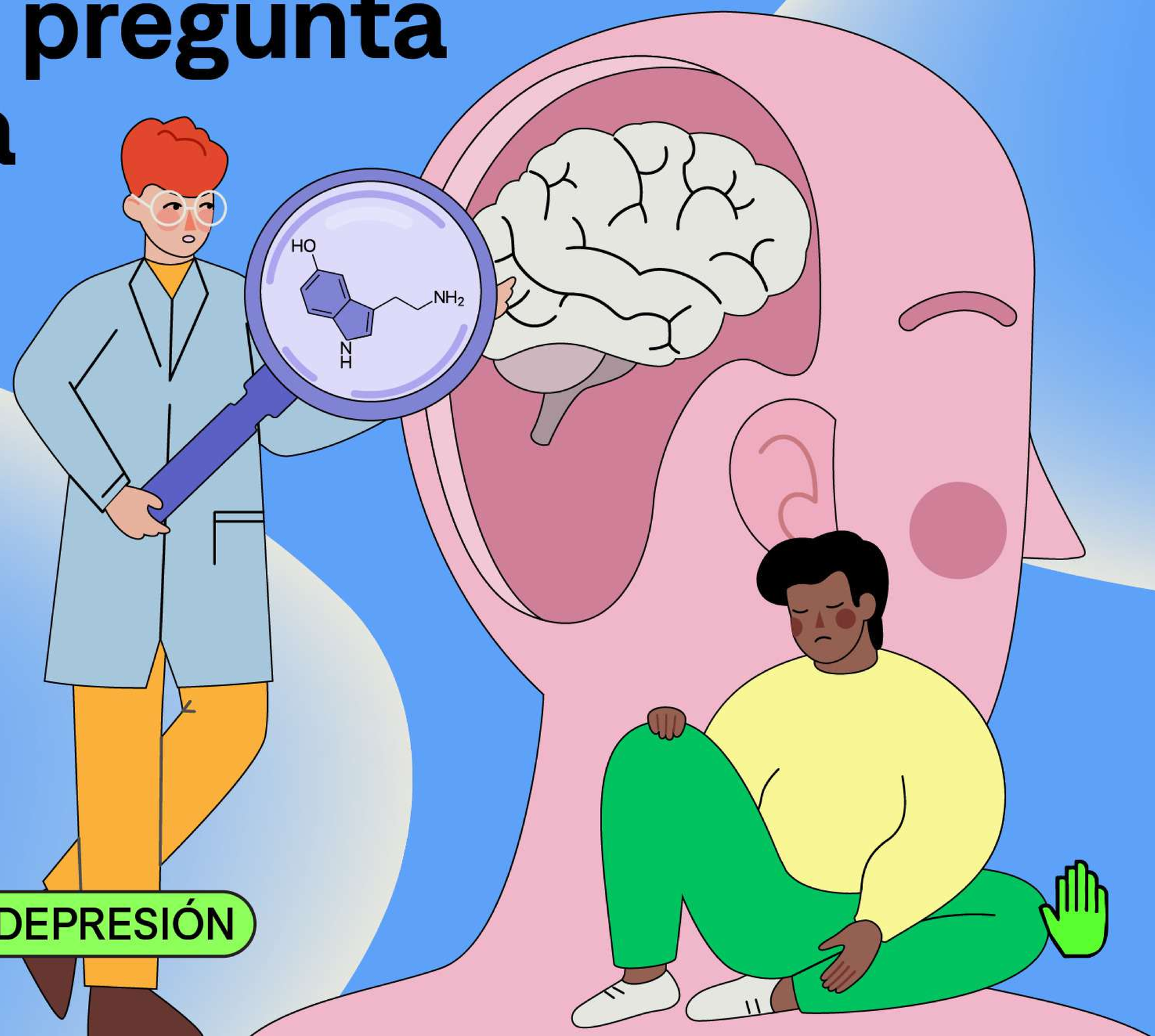
MUTANTE

COMPRENDER

# ¿LA FALTA DE SEROTONINA PROVOCA LA DEPRESIÓN?

## Un estado del arte para una pregunta compleja




#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

# MUTANTE

COMPRENDER

# ¿Qué es la serotonina?

Es un neurotransmisor que regula los estados de ánimo en animales, incluyendo a los seres humanos. Conocida como **“la hormona de la felicidad”.**

Uno de los primeros registros de su descubrimiento fue en 1922, al darle un medicamento llamado Marsilid a un grupo de pacientes con tuberculosis en Nueva York*.

Los pacientes se volvieron **eufóricos** y **jubilosos**, por lo que los médicos consideraron que habían encontrado un posible **tratamiento para la depresión.**

*Según Irving Kirsch, investigador de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard.

# La teoría bioquímica de la depresión

A lo largo del siglo XX ganó popularidad la idea de que la depresión era causada por un **desbalance hormonal**, por lo que su solución se encontraba en regular los niveles de serotonina.

Fue una idea revolucionaria y ayudó enormemente a **desmontar estigmas** contra la población con depresión.

Sin embargo, en los últimos 20 años, una gran parte de la comunidad académica ha **cuestionado la validez de esa hipótesis.**

# ¿Entonces la serotonina y la depresión están relacionadas?

**No hay un consenso académico**, pero muchas personas estudiosas del tema señalan que no hay ningún sustento para creer que es así. Concluyen que*:

1. **No se encuentra una relación** entre bajos niveles de serotonina y la depresión.
2. Las personas 'sanas' **no tienen mayores niveles de serotonina** que aquellas que tienen depresión.
3. Reducir los niveles de serotonina con fármacos **no impactó el estado de ánimo** de los voluntarios que participaron en sus experimentos.

*Por ejemplo, así lo dice un estudio liderado por investigadores de la University College London (UCL) publicado en la revista Molecular Psychiatry en julio de 2022.

# Es decir, ¿los medicamentos que aumentan los niveles de serotonina para tratar la depresión no funcionan?

**Millones de personas aseguran que les han funcionado. Sin embargo, hay un debate frente a la relación que se ve así:**

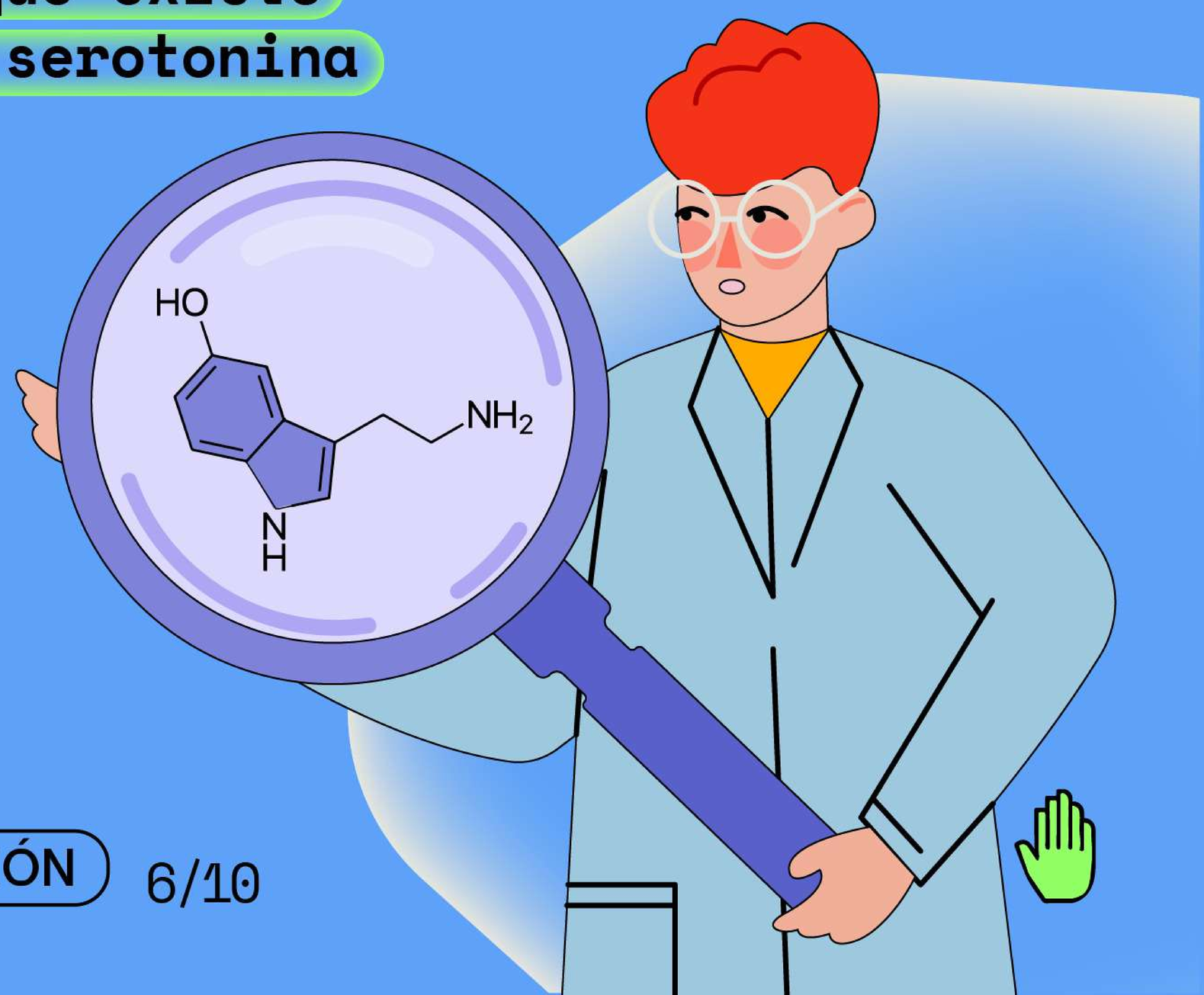
**NO EXISTE RELACIÓN** y el único tratamiento válido es la psicoterapia.

**NO EXISTE RELACIÓN** pero los antidepresivos son fundamentales para el tratamiento aunque pueda tratarse de efecto placebo.

**SON EFECTIVOS Y SEGUROS** porque pasan por procesos rigurosos de análisis de entidades como la Food and Drug Administration de Estados Unidos.

# Además del debate médico, el uso de antidepresivos tiene una variable política

Algunos investigadores, como Irvin Kirsch de Harvard o Joanna Moncrieff de UCL, señalan que la **industria farmacéutica,** que ha sido la principal defensora de estos medicamentos, se ha **lucrado enormemente gracias a la hipótesis de que existe una relación entre serotonina y depresión.**



# ¿Hay más personas medicadas que las que deberían?

## Probablemente sí.

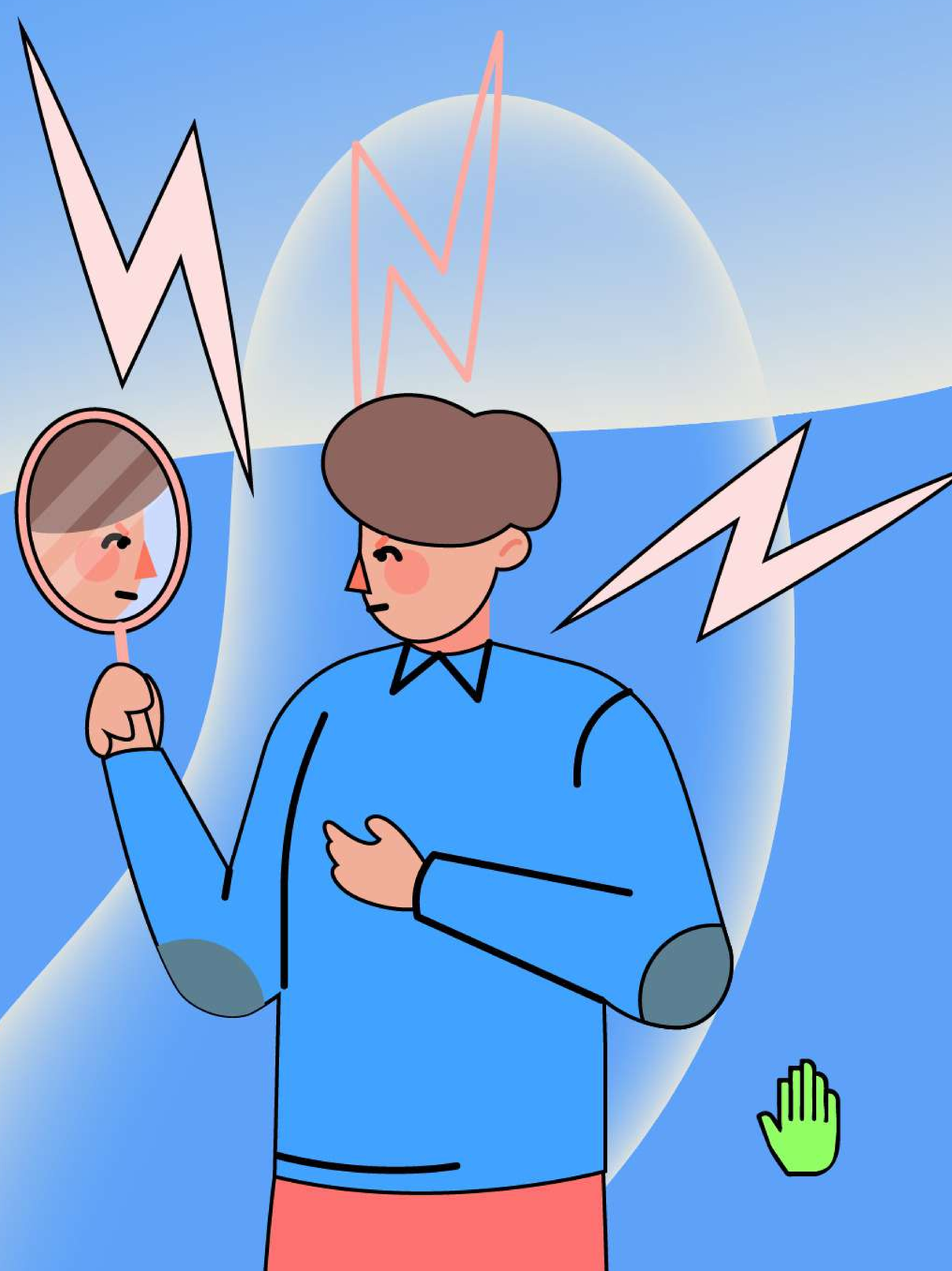
Algunos académicos que defienden **la eficacia de los antidepresivos** consideran que pueden estar siendo recetados para tratar la depresión en demasiados casos.

Peter Kramer, uno de los más respetados defensores de la efectividad de los antidepresivos, acepta que **estos no tienen una eficacia tan alta en personas con depresión moderada,** aunque sí la tiene en casos severos.

# ¿Eso significa que debo dejar de tomar mis medicamentos si soy una persona depresiva?

## No.

Incluso los científicos más críticos de los antidepresivos saben que **cada persona es diferente y le funcionan cosas diferentes.** Si consideras que te funcionan los medicamentos, no hay ninguna razón para abandonar el tratamiento.



# En estos textos podrías encontrar más información, si te interesa:

- The serotonin theory of depression: a systematic umbrella review of the evidence. Joanna Moncrieff et al. Publicado en Molecular Psychiatry. 20 JUL 2022.
- Un estudio cuestiona la hipótesis de que la falta de serotonina provoca la depresión. Publicado en El País. 29 JUL 2022.
- Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. Publicado en The Lancet. 6 NOV 2021.
- ¿Y si el origen de la depresión no es como nos lo habían contado? Publicado en The Conversation. 21 JUL 2022.
- Conexiones Perdidas, de Johann Hari. Publicado en Capitan Swing en 2020.

MUTANTE

COMPRENDER

# ¿Piensas que debería haber más alternativas disponibles para el tratamiento de la depresión? ¿Cuáles?

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN