



REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

SIN QUÍMICOS Y SIN LÍMITES, ALTERNATIVAS PARA TRATAR LA SALUD MENTAL

Débora Anabel Solano Aguayza, Lisseth Anahí Vásquez Aguayza,
Fátima Gabriela Cumbico Sigüencia, Shirley Lilibeth Fernández Fernández



Mi nombre es **Débora Anabel Solano Aguayza**, tengo 16 años y estudio en el segundo año de año BGU en la Unidad Educativa Fiscomisional La Salle, de Azogues. En la universidad quiero estudiar Medicina.



Mi nombres es **Lisseth Anahí Vásquez Aguayza**, tengo 16 años y estudio en el segundo año BGU de la Unidad Educativa Fiscomisional La Salle Azogues. Me gusta el ballet, la danza y la lectura. En la universidad quiero estudiar Psicología.



Mi nombre es **Fátima Gabriela Cumbico Sigüencia**, tengo 16 años y estudio el segundo año BGU de la Unidad Educativa Fiscomisional La Salle, de Azogues. Me gusta el fútbol, pero por fata de tiempo no lo práctico. Quiero estudiar Medicina.



Mi nombre es **Shirley Lilibeth Fernández Fernández**, tengo 16 años y estudio en el segundo año BGU de la Unidad Educativa Fiscomisional La Salle, de Azogues. Me gusta mucho el baile y el canto. En el futuro quiero estudiar o prepararme para ser azafata.

Resumen

“La industria farmacéutica ha creado medicamentos que no curan, sino que convierten a los pacientes en consumidores de por vida” [1]. Esto nos resume uno de los problemas más comunes de los usos de fármacos en los tratamientos mentales: si bien su eficiencia se

ve reflejada al disminuir síntomas, su consumo sin una prescripción médica regulada puede llegar a desarrollar dependencia y efectos adversos. En la actualidad la salud mental es un aspecto fundamental para el bienestar de cada persona ya que esto influye radicalmente

en la calidad de vida, las relaciones interpersonales y el desempeño diario. En la práctica clínica, los trastornos mentales suelen abordarse mediante diversas estrategias, entre ellas el uso de fármacos psicotrópicos, los cuales han demostrado eficacia en el alivio de síntomas asociados a la depresión, la ansiedad y los trastornos psicóticos [2]. No obstante, su uso prolongado puede generar dependencia tanto física como psicológica, lo que puede dificultar el proceso de recuperación y afectar la calidad de vida de los pacientes. Esta situación plantea un dilema en el ámbito de la salud pública: si bien los fármacos constituyen herramientas terapéuticas valiosas, su prescripción y administración deben ser cuidadosamente reguladas y complementarse con enfoques terapéuticos alternativos.

Palabras clave: fármacos, salud mental, dependencia, tratamientos alternativos

Explicación del tema

Esta investigación busca analizar el impacto de los fármacos en la salud mental, centrándose en los riesgos asociados a la dependencia y explorando posibles soluciones para promover un tratamiento más integral y sostenible. Para una mejor comprensión del tema, se han examinado estudios científicos, opiniones de expertos y casos relevantes.

En la actualidad, los trastornos mentales se reconocen y tratan de múltiples formas. Los fármacos psicotrópicos son eficaces, pero su uso excesivo o sin regulación puede derivar en dependencia. Por ello, es fundamental conocer tratamientos alternativos que puedan acompañar o incluso sustituir el uso de fármacos, evitando adicciones y mejorando la salud mental del paciente [3].

Diversas investigaciones han demostrado que el uso de fármacos puede provocar efectos secundarios como somnolencia, aumento de peso, temblores y rigidez muscular, entre otros. Además, el término fármaco se define como "medicamento" y también puede considerarse sinónimo de droga, lo que conduce a la relación directa con el concepto de adicción [4].

Los medicamentos psicotrópicos se usan en casos severos como:

- Trastornos depresivos severos
- Trastorno bipolar.
- Esquizofrenia y otros trastornos psicóticos.
- Ansiedad severa, TOC, TDAH.
- Demencia, Alzheimer.
- Trastornos del sueño, trastornos del comportamiento social y alimentario.

Es importante que el uso de estos fármacos siga una estrategia clara y tenga una duración definida, ya que alteran el funcionamiento de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina [5]. Aunque existen distintos tipos de medicamentos, como los antipsicóticos, que bloquean o regulan los niveles de dopamina; y los antidepresivos, que aumentan la disponibilidad de serotonina, en general, todos estos medicamentos tienen en común que aumentan o bloquean sustancias químicas del cerebro que influyen directamente en el estado de ánimo y el comportamiento.

Según [6], "el problema con los fármacos que alteran el estado de ánimo es que a menudo generan más problemas de los que resuelven", lo que resalta la importancia de evitar su consumo excesivo y de mantener un uso responsable y controlado.

La metodología utilizada en esta investigación se basa en un enfoque cualitativo, con un diseño descriptivo y exploratorio, apoyado en un método bibliográfico sistemático. Asimismo, se establecieron criterios fundamentados en estudios publicados sobre los fármacos y su efecto en la salud mental, y se aplicó una técnica analítica para el análisis de libros, informes, publicaciones y revistas especializadas, entre otras fuentes relevantes.

Es necesario resaltar que la mayoría de los tratamientos propuestos requieren una mente abierta y la disposición activa del paciente para llevarlos a cabo, ya que no producen efectos inmediatos ni alteran directamente los sistemas neuronales. Estos enfoques buscan promover una armonía mental y pueden servir como alternativa a los fármacos o, en algunos casos, como complemento de los tratamientos médicos. Entre los principales se destacan los siguientes:

- Mindfulness: mejora la atención plena y reduce las recaídas emocionales; es útil en casos de depresión y ansiedad [7].
- Terapia dialéctica conductual (DBT): enseña habilidades de regulación emocional y tolerancia al malestar; está indicada especialmente para el trastorno límite de la personalidad [6].
- Terapia cognitivo-conductual (TCC): cuenta con amplia evidencia científica en el tratamiento de la depresión y la ansiedad [8].

Por otro lado, la naturaleza y el entorno brinda varios mecanismos que pueden ayudar a sobrellevar algunos trastornos formando parte así de la sanación o acompañamiento, como puntos iniciales están:

- Meditación: permite relajación y autoconocimiento, reduciendo estrés y ansiedad [9]
- Eco terapia: conecta al paciente con la naturaleza, mejorando el estado de ánimo [2]
- Yoga: acompaña a los fármacos en sus efectos secundarios como la rigidez muscular y ansiedad
- Aromaterapia: los aceites esenciales como la lavanda o sándalo pueden ayudar a combatir un efecto secundario de los fármacos que es la pérdida de sueño.
- Terapias creativas: arte, música y escritura permiten expresar emociones y reducir pensamientos negativos [10]

Con todas estas alternativas no se busca reemplazar el uso de fármacos, sino evitar su consumo excesivo mediante una regulación adecuada, reduciendo la dependencia de sustancias químicas que pueden afectar la salud física y mental. De este modo, se promueve el uso de enfoques complementarios que contribuyan al mejoramiento de la salud y de la calidad de vida de los pacientes.

Conclusiones

El uso de fármacos en la salud mental puede ser útil en ciertos casos, pero su consumo debe ser responsable y controlado, ya que un uso prolongado puede generar

dependencia y afectar la calidad de vida. Por ello, es importante considerar tratamientos alternativos y complementarios que promuevan el equilibrio emocional y el bienestar mental, siempre con el acompañamiento de profesionales de la salud.

Referencia

- [1] M. Angell and K. Reading, *The truth about the drug companies: How they deceive us and what to do about it*. Random House Trade Paperbacks New York, 2005.
- [2] G. N. Bratman, C. B. Anderson, M. G. Berman, B. Cochran, S. De Vries, J. Flanders, C. Folke, H. Frumkin, J. J. Gross, T. Hartig, P. H. Kahn, M. Kuo, J. J. Lawler, P. S. Levin, T. Lindahl, A. Meyer-Lindenberg, R. Mitchell, Z. Ouyang, J. Roe, L. Scarlett, J. R. Smith, M. Van Den Bosch, B. W. Wheeler, M. P. White, H. Zheng, and G. C. Daily, “Nature and mental health: An ecosystem service perspective,” *Science Advances*, vol. 5, no. 7, p. eaax0903, Jul. 2019. [Online]. Available: <https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.aax0903>
- [3] C. Hart, *High price: A neuroscientist’s journey of self-discovery that challenges everything you know about drugs and society*, ser. High price: A neuroscientist’s journey of self-discovery that challenges everything you know about drugs and society. New York, NY, US: HarperCollins Publishers, 2013, pages: xii, 340.
- [4] —, “Carl Hart | Department of Psychology,” 2016. [Online]. Available: <https://psychology.columbia.edu/content/carl-hart>
- [5] S. M. Stahl, *Stahl’s Essential Psychopharmacology: Neuroscientific Basis and Practical Applications*, 5th ed. Cambridge University Press, Jul. 2021. [Online]. Available: <https://www.cambridge.org/core/product/identifier/9781108975292/type/book>
- [6] M. M. Linehan, *DBT® skills training manual, 2nd ed*, ser. DBT® skills training manual, 2nd ed. New York, NY, US: The Guilford Press, 2015, pages: xxiv, 504.

-
- [7] Z. V. Segal and A. M. Ferguson, “Mindfulness-based cognitive therapy: Treatment development from a common cognitive therapy core,” in *Science and practice in cognitive therapy: Foundations, mechanisms, and applications*. New York, NY, US: The Guilford Press, 2018, pp. 159–174.
- [8] S. G. Hofmann, A. Asnaani, I. J. J. Vonk, A. T. Sawyer, and A. Fang, “The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses,” *Cognitive Therapy and Research*, vol. 36, no. 5, pp. 427–440, Oct. 2012. [Online]. Available: <http://link.springer.com/10.1007/s10608-012-9476-1>
- [9] W. Van Gordon, E. Shonin, T. J. Dunn, J. Garcia-Campayo, M. M. P. Demarzo, and M. D. Griffiths, “Meditation awareness training for the treatment of workaholism: A controlled trial,” *Journal of Behavioral Addictions*, vol. 6, no. 2, pp. 212–220. [Online]. Available: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5520118/>
- [10] World Health Organization, *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*, 1st ed. Geneva: World Health Organization, 2022.