

**La atención de su salud mental: la *solución*
integrativa**

Tratamientos no farmacológicos

seguros, eficaces y asequibles para los problemas de salud mental

James Lake MD

Todos los derechos reservados. Este libro contiene material protegido por las leyes y tratados internacionales y federales de derecho de autor. Está prohibida cualquier reimpresión o uso no autorizado de este material. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea gráfico, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones, o por algún sistema de recuperación, sin el permiso escrito del autor/editorial.

Contenido

Parte I: De qué tratan los libros de esta serie y cómo pueden ayudarlo

- [Introduciendo una serie de libros sobre la atención de salud mental integrativa](#)
- [Los antecedentes y las cualificaciones del Dr. Lake](#)
- [Por qué escribí los libros de esta serie](#)
- [¿Qué es la atención de salud mental integrativa?](#)
- [Cómo sacarle el máximo provecho a los libros de esta serie](#)
- [Cómo los libros de esta serie lo beneficiarán si usted tiene un problema de salud mental](#)
- [Cómo los libros de esta serie lo beneficiarán si usted es un profesional de la salud mental](#)
- [Los problemas específicos de salud mental cubiertos en los libros](#)

Parte II: Los métodos de la atención de salud mental integrativa—lo que usted necesita saber

- [Primeros pasos](#)
- [La seguridad *siempre es el aspecto más importante*](#)
- [Entendiendo su problema de salud mental](#)
- [¿Su problema de salud mental es causado por un *problema médico no diagnosticado o no tratado?*](#)
- [Catalogando sus síntomas](#)
- [Evaluando diferentes opciones de tratamiento: evidencia, disponibilidad, preferencias personales y costos](#)

La *Solución* Integrativa de Salud Mental

- [5 categorías de tratamiento que reflejan diferentes formas en las que funcionan los tratamientos](#)
- [Tres niveles de evidencia](#)
- [Algunas preguntas que debe hacerse antes de comenzar](#)
- [Decidiendo si va a utilizar más de un tratamiento](#)
- [Se utilizan diferentes estrategias para manejar los síntomas moderados y los síntomas severos](#)
- [Cuando manejar su propia salud mental y cuando buscar ayuda de un profesional de salud](#)
- [Elaborando un plan de tratamiento que *tenga sentido para usted*](#)
- [Qué hacer si su primer plan de tratamiento no funciona](#)

[Resumen de los puntos más importantes](#)

- [Dando los primeros pasos para mejorar su salud mental—todo depende de usted...](#)
- [Profundizando más en el tema](#)
- [Encontrar productos y servicios de calidad en Internet](#)

[findingqualityprodsandservices](#)

Descargo de Responsabilidad

La información proporcionada en este libro pretende resumir los principios y métodos de la atención de salud mental integrativa y no constituye asesoramiento médico. La editorial y el autor no son responsables de cualquier necesidad de salud específica que pueda requerir supervisión médica y no se hacen responsables por los daños o consecuencias negativas de cualquier tratamiento, acción o puesta en práctica de cualquier persona que lea o siga la información de este libro. Se proporcionan referencias a recursos de Internet solo con fines informativos y esto no constituye aprobación por parte del autor de cualquier sitio web o de otras fuentes. Los lectores deben saber que los sitios web mencionados en este libro pueden cambiar.

Parte I: De qué tratan los libros en esta serie y cómo pueden ayudarlo

Introduciendo una serie de libros sobre la atención de salud mental integrativa

Escribí este libro para introducir a los lectores a una serie de libros sobre la *atención de salud mental integrativa*, un campo que está creciendo rápidamente y que incluye conceptos y tratamientos de la medicina occidental convencional y de la medicina alternativa. Escribí estos [libros](#) para crear un recurso práctico y asequible sobre los tratamientos *no farmacológicos* seguros y eficaces para muchos problemas comunes de salud mental. El libro que está leyendo discute conceptos y métodos importantes de la atención de salud mental integrativa. Lo estoy ofreciendo de forma gratuita para que todo aquel que obtenga un libro sobre un problema particular de la salud mental puede tenerlo como recurso. Los otros libros de la serie presentan la evidencia para una variedad de enfoques no farmacológicos utilizados para tratar muchos problemas comunes de salud mental, así como estrategias para usarlos de forma segura y eficaz. Cada libro enfocado en un problema particular de salud mental cubre los usos de hierbas y otros suplementos naturales, los métodos basados en el cuerpo y mente-cuerpo y terapias de energía para tratar ese problema o para impedir que regrese.

La serie cubre los siguientes problemas de salud mental:

- Ansiedad
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Trastorno bipolar
- Demencia y deterioro cognitivo leve
- Depresión
- Insomnio

- Trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- Psicosis
- Abuso de sustancias

Si actualmente está luchando con un problema de salud mental y se está tomando un medicamento que no lo está ayudando, está experimentando efectos adversos o simplemente no puede permitirse el lujo de seguir tomando un medicamento que *sí* está funcionando, los libros de esta serie le proporcionarán información valiosa acerca de tratamientos no farmacológicos que pueden ayudarle a sentirse y funcionar mejor. Si actualmente goza de buena salud mental pero ha luchado con depresión, ansiedad, trastorno bipolar u otro problema de salud mental en el pasado, los libros de esta serie lo ayudarán a crear un plan de bienestar que se adapte a su estilo de vida y a su presupuesto. Lo más importante es que los libros de esta serie lo enseñarán a pensar en la atención de su salud mental de una manera más holística y más eficaz.

Los antecedentes y las cualificaciones del Dr. Lake

Su tiempo es valioso; supongo que ha encontrado este libro después de buscar una solución a un problema de salud mental que está interfiriendo con su capacidad para trabajar, ir a la escuela, estar en una relación o lidiar con el estrés de la vida cotidiana en Internet. Tal vez está buscando un recurso práctico para un amigo, pariente, ser querido o para un niño. Probablemente desea saber algo sobre mis cualificaciones para escribir este libro y los demás libros de la serie antes de continuar. Asistí a la Universidad de Stanford como estudiante, terminé mi formación médica en la Universidad de California, Irvine y culminé mi residencia en psiquiatría de adultos en el Hospital de la Universidad de Stanford.

La *Solución* Integrativa de Salud Mental

Estoy certificado por la junta y he ejercido la psiquiatría durante 20 años en diversos entornos, tales como hospitales, clínicas, salas de emergencia y en mi propia práctica privada. Trabajé en la Facultad Clínica del Hospital de la Universidad de Stanford, donde les enseñé a los residentes los conceptos y métodos de la salud mental integrativa. He dictado conferencias de la atención de salud mental integrativa a médicos y a otros profesionales de la salud mental en importantes congresos nacionales e internacionales. Publico una columna regular sobre la atención de salud mental integrativa en *Psychiatric Times*, una publicación comercial para profesionales de la salud mental. He escrito numerosos artículos y capítulos en revistas y libros de texto médicos, y escribí, fui coautor y edité [cuatro libros de texto](#) que cubren todos los aspectos de la teoría y la práctica de la atención de salud mental integrativa. También he estado muy involucrado en esfuerzos para establecer la atención de salud mental integrativa como una nueva especialidad. Soy miembro fundador y expresidente de dos iniciativas que buscan que la atención de salud mental sea más eficaz, más segura y que sea un modelo de atención centrado más en las personas: el [Grupo de Medicina Integrativa de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría \(American Psychiatric Association Caucus on Integrative Medicine\)](#) y la Red Internacional de Salud Mental Integrativa ([International Network of Integrative Mental Health](#)). Ambas iniciativas están comprometidas a educar y a formar a profesionales de salud mental en los usos seguros y *basados en evidencias* de enfoques no farmacológicos de atención de salud mental. También están comprometidas a que esta nueva forma de pensar y practicar la medicina forme parte de la medicina convencional.

Por qué escribí los libros de esta serie

Un creciente número de psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, enfermeras y otros profesionales de la salud mental alrededor del mundo creen que el tratamiento *convencional* existente, tales como los medicamentos recetados y la psicoterapia, no tratan adecuadamente las necesidades de salud mental de las personas *en todo el mundo*. Existen muchas razones para esto. En primer lugar, a pesar de que los medicamentos recetados a menudo son efectivos y seguros, no están disponibles en muchas partes del mundo y a veces son demasiado caros en donde sí se encuentran y muchas personas no pueden pagarlos. El valor potencial de los medicamentos recetados para las personas que sufren de enfermedades mentales también está limitado por el hecho de que muchos medicamentos no son más eficaces que las píldoras de azúcar y a veces causan efectos adversos graves. Las limitaciones de los medicamentos recetados han resultado en un interés renovado en las terapias complementarias y alternativas y esfuerzos por parte de profesionales de la salud mental, investigadores y pacientes para encontrar la manera más eficaz, más segura y más asequible de tratar muchos problemas de salud mental y evitar que regresen.

¿Qué es la atención de salud mental integrativa?

La atención de salud mental integrativa en pocas palabras:

- es un enfoque a la salud mental centrado en las personas
- que toma en cuenta las necesidades, preferencias y circunstancias de cada persona

La *Solución* Integrativa de Salud Mental

- se enfoca en mantener una salud óptima y tratar los síntomas, *no* los trastornos.
- utiliza los métodos convencionales como los medicamentos y la psicoterapia, así como terapias complementarias y alternativas
- se basa en las *mejor evidencia disponible*

El modelo biomédico convencional de la atención de salud mental ampliamente practicada en los Estados Unidos y en muchos otros países hace hincapié en el uso de medicamentos recetados potentes para tratar ‘trastornos’. Los medicamentos probablemente seguirán desempeñando un papel importante en la atención de salud mental— especialmente para manejar los síntomas de problemas graves de salud mental como el trastorno bipolar y la psicosis. Sin embargo, los tratamientos no farmacológicos desempeñarán un papel cada vez más importante en la atención de salud mental ya que cada vez existe más evidencia investigativa que indica que son seguros y eficaces. En contraste con el modelo biomédico convencional, la atención de salud mental integrativa tiene como objetivo mantener el bienestar óptimo y *manejar los síntomas* de cada persona en el contexto de sus valores, preferencias y circunstancias. Las ventajas de la atención de salud mental integrativa sobre el modelo biomédico convencional incluyen:

- mejora en la respuesta al tratamiento
- reducción de la dosis de un medicamento recetado
- reducción de los efectos adversos de los medicamentos recetados
- ahorro de dinero en costos de tratamientos
- tener un mayor control sobre sus síntomas

- se hace más énfasis en mantener el bienestar
- desarrollar un plan más personalizado para el tratamiento y la prevención

Es importante señalar que la atención de salud mental integrativa no rechaza el uso de medicamentos recetados, psicoterapia u otros enfoques convencionales, ni descarta sus beneficios para los problemas de salud mental. La psicoterapia y los medicamentos a menudo son beneficiosos y seguros y alivian mucho el sufrimiento humano. Como practicantes integrativos, a menudo recetamos medicamentos y recomendamos psicoterapia, pero *vamos más allá de este limitado modelo de atención de salud*. Además de estas terapias biomédicas convencionales, los profesionales integrativos también recomiendan una amplia gama de tratamientos no farmacológicos tales como hierbas, vitaminas y otros suplementos naturales, los métodos basados en el cuerpo tales como el ejercicio, los masajes y cambios en la dieta, los métodos mente-cuerpo y terapias de energía tales como la acupuntura y el toque terapéutico y muchas otras terapias ‘alternativas’ donde la evidencia científica soporta su uso. El tratamiento a menudo es altamente individualizado ya que la atención de salud mental integrativa se centra en las necesidades y las circunstancias únicas de cada persona. Esto significa que no existe ningún único tratamiento ‘mejor’ para cualquier problema particular de salud mental, pero cada persona puede tener un plan de tratamiento ‘más adecuado’ dependiendo de los síntomas particulares que están experimentando en el contexto de su historia de vida, valores, preferencias y circunstancias únicas ([ver más](#)).

Cómo sacarle el máximo provecho a los libros de esta serie

Los libros de esta serie están diseñados para darle la máxima cantidad de información en el menor tiempo posible. Puede leer este libro y cualquiera de los otros libros de la serie en un par de horas o menos. Puede encontrar el contenido detallado de cada libro al principio para que pueda navegar rápidamente a las diferentes secciones con tan solo tocar la pantalla con su dedo o hacer clic con su ratón. Las últimas páginas de cada libro contienen un [resumen de los puntos más importantes](#). Todos los libros de la serie incluyen [enlaces a recursos valiosos de Internet](#) para ayudarle a encontrar marcas de calidad de suplementos naturales, información de seguridad importante y ayuda profesional calificada si cree que la necesita.

Si descargó este libro de forma gratuita cuando compró otro libro de la [serie](#) acerca de un problema particular de salud mental, le aconsejo que *lea este libro primero* para entender bien de qué trata la atención de salud mental integrativa. Probablemente elaborará un plan más adecuado y eficaz la primera vez si lee este libro antes de leer el libro acerca de su problema particular de salud mental. Si no tiene tiempo hoy, ***intente apartar una hora esta semana para leer todo el libro de su problema particular de salud mental antes de tomar cualquier decisión acerca de interrumpir o cambiar su plan de tratamiento actual o comenzar cualquier tratamiento nuevo.*** No tiene que preocuparse si tiene el tiempo contado y no tiene suficiente tiempo para leer este libro. He incluido bastante material sobre los métodos generales en los libros de problemas particulares de salud mental, así que debe ser capaz de elaborar un plan de tratamiento integrativo eficaz, aún si no lee este libro de primero.

Cómo los libros de esta serie lo beneficiarán si usted tiene un problema de salud mental

Asumo que usted o un familiar, amigo o ser querido tiene un problema de salud mental que no ha mejorado con medicamentos recetados, enfoques psicológicos o tratamientos no farmacológicos ya que se está tomando el tiempo para leer este libro. Probablemente encontró este libro cuando buscaba una *solución diferente y más eficaz* a su problema por Internet. Tal vez usted, un ser querido o familiar actualmente está tomando un medicamento para la depresión, ansiedad u otro problema de salud mental pero está experimentando efectos secundarios. Tal vez el medicamento *sí* está funcionando, pero es demasiado caro o su seguro no cubre el costo, así que ya no puede permitirse el lujo de tomárselo. O tal vez ha tenido un problema particular de salud mental en el pasado y se está sintiendo y funcionando bien en este momento pero busca consejos prácticos sobre la prevención.

Si alguno de los escenarios anteriores describe su situación, está en el lugar correcto. Los libros de esta serie le darán las herramientas que necesita para desarrollar métodos integrativos seguros, eficaces y asequibles para combatir problemas de salud mental y mantener una buena salud mental. Aprenderá sobre muchos de los mejores enfoques de tratamientos no farmacológicos para la depresión, ansiedad, trastorno bipolar y otros problemas de salud mental y cómo elaborar un plan de tratamiento práctico que trate sus síntomas particulares. También lo guiaré en la búsqueda de productos o servicios de calidad.

Si está tomando un medicamento recetado, una medicina herbaria u otro producto natural para un problema de salud mental, *no estoy sugiriendo* que deje de tomarlo. Solo debe tomar esta decisión en consulta con el médico u otro profesional de salud que prescribió o recomendó el medicamento o suplemento natural que está tomando. Sin embargo, si no ha mejorado después de tomar un medicamento o un suplemento natural durante el período sugerido, o experimenta efectos secundarios desagradables, estoy sugiriendo que mantenga la mente abierta acerca de otra forma de abordar su problema de salud mental. Si esto describe su situación actual, le aconsejo que hable con su médico de las alternativas de tratamiento mencionadas en el libro para su problema particular de salud mental.

Para cuando termine de leer el libro acerca de su problema de salud mental sabrá bastante sobre muchos enfoques prácticos y asequibles para elaborar un plan personalizado que le ayudará a recuperarse de un problema de salud mental actual y mantenerse saludable. También sabrá si tiene más sentido manejar un problema de salud mental por su cuenta o buscar ayuda profesional. Lo más importante es que sabrá cómo *pensar en* su atención de salud mental personal en una forma nueva y más efectiva.

Cómo los libros de esta serie lo beneficiarán si usted es un profesional de la salud mental

Si es un profesional de salud mental, quizás adquirió este libro o los otros libros de la [serie](#) para obtener un entendimiento general de los principios y métodos de la atención de salud mental integrativa para tener la capacidad de ayudar a sus

pacientes a encontrar mejores respuestas a preguntas sobre la gama de opciones de tratamientos no farmacológicos para sus problemas de salud mental. Debe saber que ha habido una tendencia gradual hacia el uso creciente de terapias ‘tradicionales’ o *complementarias y alternativas* (MCA) en la salud mental, así como en todas las áreas de la salud en las últimas décadas. También debe saber que es más probable que cualquier persona diagnosticada con un trastorno psiquiátrico utilice enfoques MCA en comparación con la población en general. La situación se complica cuando se da cuenta que la mayoría de las personas que usan terapias MCA toman al menos un medicamento recetado al mismo tiempo —a menudo sin decirle a su médico o terapeuta— *lo que resulta en problemas de seguridad graves*. Además, aunque muchas terapias MCA tienen poca evidencia que las respalden o pueden no ser seguras, la mayoría de las personas que usan terapias MCA para el tratamiento de la ansiedad severa, depresión severa u otros problemas graves de salud mental creen que las terapias MCA son tan efectivas como los medicamentos recetados.

Los libros de esta serie proporcionan resúmenes concisos y libres de jerga de la evidencia de diferentes métodos no farmacológicos utilizados para tratar muchos problemas comunes de salud mental. Están escritos para ser recursos prácticos para identificar rápidamente los tratamientos que pueden ser útiles para sus clientes para que los aconseje sobre los usos apropiados y seguros de una variedad de métodos no farmacológicos. Si quiere saber más sobre los principios y métodos de la atención de salud mental integrativa, o necesita información más detallada acerca de los tratamientos no farmacológicos para un problema particular de salud mental, puede encontrar información detallada sobre todos

los aspectos de la atención de salud mental integrativa en [los otros libros que he escrito](#).

Los problemas específicos de salud mental cubiertos en los libros

Los resúmenes de los métodos de tratamiento no farmacológicos cubiertos en los libros para problemas particulares de salud mental incluyen la siguiente información:

- Nombre y categoría del tratamiento
- Cómo funciona el tratamiento (cuando se sepa)
- Dosis (para los suplementos naturales) o la frecuencia de uso (para los métodos basados en el cuerpo, mente-cuerpo o terapias de energía)
- Ejemplos de combinaciones de tratamiento seguras y eficaces
- Comentarios sobre los efectos adversos y advertencias relativas a las combinaciones de tratamiento que pueden ser peligrosas y deben evitarse
- Duración media del tratamiento necesaria para lograr resultados beneficiosos

Todos los libros sobre problemas específicos de salud mental incluyen las siguientes secciones:

- **Entendiendo el problema.** Esta sección lo ayudará a comprender su problema particular de salud mental de una mejor forma, sin importar si se siente deprimido o ansioso, no puede dormir, o tiene otro problema. Incluye comentarios concisos de las causas y factores de riesgo asociados con el problema de salud mental que se está discutiendo. Se describen los síntomas típicos del problema de salud mental junto con problemas médicos o de salud mental que pueden ocurrir con ese problema.
- **Catalogando sus síntomas.** En esta sección aprenderá más acerca de los síntomas particulares que componen su problema de salud mental. Será remitido a instrumentos de evaluación estandarizados que lo ayudará a descubrir si sus síntomas son leves, moderados o severos.
- **Identificando los tratamientos que tienen sentido para usted: evaluando la evidencia.** Esta sección examina la evidencia de los tratamientos específicos no farmacológicos de los problemas de salud mental cubiertos en la serie. Es la sección más grande e importante de cada libro de la serie y le proporciona la información que necesita para elaborar un plan de tratamiento o para aconsejar a un cliente. Se resume lo más importante de cada tratamiento en enlaces y viñetas fáciles de leer para que pueda ojear rápidamente el material incluido para un enfoque de tratamiento en particular ([ver más](#)).

- **Elaborando un plan de tratamiento personalizado que sea *adecuado para usted*.** Esta sección explica los pasos necesarios para elaborar un plan de tratamiento basado en sus síntomas actuales y si tiene otros problemas de salud mental o un problema médico que puede no haber sido diagnosticado o que no esté siendo tratado adecuadamente. Este proceso también toma en cuenta los tratamientos que ha probado anteriormente, sus preferencias personales, los tratamientos disponibles en donde vive y sus condiciones financieras.

- **Haciendo cambios en el camino: reevaluando su plan de tratamiento y mejorándolo.** Esta sección lo ayudará a responder a preguntas importantes tales como:
 - ¿Cómo sé si mi plan actual de tratamiento está funcionando?
 - ¿Qué puedo hacer respecto a los efectos secundarios?
 - ¿Cuánto tiempo debo esperar antes de probar un nuevo tratamiento si no estoy mejorando?
 - ¿Debo buscar atención profesional?
 - ¿Cuándo debo pensar en dejar mi plan de tratamiento actual?

- **Repitiendo los pasos hasta que encuentre un plan de tratamiento que funcione para usted.** En esta sección lo guiaré por los pasos que puede seguir para elaborar un plan de tratamiento que funcione mejor si su primer plan de tratamiento no tiene resultados satisfactorios.

- **Resumen de los puntos principales del libro.** Esta sección es un resumen conciso de los conceptos y métodos más importantes del libro.
- **Encontrando productos y servicios de calidad.** Esta sección ofrece [enlaces a recursos valiosos de Internet](#) sobre suplementos naturales, información de seguridad y una variedad de métodos no farmacológicos que lo ayudarán a elaborar su plan de tratamiento.

Parte II: Los métodos de la atención de salud mental integrativa—lo que usted necesita saber

Primeros pasos

Las siguientes secciones describen un método simple que puede utilizar para elaborar un plan individualizado para mantener una buena salud mental o para tratar los síntomas de un problema particular de salud mental. Elaborar un plan que tenga sentido para usted consiste en identificar los tratamientos que están respaldados por evidencia investigativa y que están disponibles en donde vive y que estén acorde a sus valores y preferencias y se ajusten a su presupuesto.

Los tratamientos convencionales, como los medicamentos y la psicoterapia, a menudo son beneficiosos para los problemas de salud mental. Sin embargo, cuando se utilizan de forma exclusiva, rara vez ayudan lo suficiente. Cuando se aborda cualquier problema de salud mental, la mejor estrategia es permanecer abiertos a una amplia gama de tratamientos y no depender solamente de medicamentos, psicoterapia o enfoques alternativos. Debido a que cada ser humano es único en el nivel biológico, psicológico y cultural, las personas con los mismos síntomas a menudo experimentan el mismo *tipo* de problema de salud

mental de diferentes maneras. Como resultado, las personas que reportan síntomas similares pueden responder de forma muy diferente a un medicamento, suplemento herbal o natural particular, psicoterapia, prácticas mente-cuerpo u otro enfoque. En otras palabras, ya que cada persona es única en varios niveles, no existe *un único mejor enfoque de tratamiento* para todos los que padecen el mismo *tipo de* problema de salud mental. El *mejor* plan de tratamiento para cada persona solo puede ser determinado caso por caso, teniendo en cuenta su propia historia, síntomas, valores, creencias, necesidades, preferencias y circunstancias.

La seguridad siempre es el aspecto más importante

Todos los tratamientos biológicos, incluyendo los medicamentos recetados, hierbas y otros suplementos naturales, pueden causar efectos adversos. La seguridad debería ser siempre la máxima prioridad cuando está pensando en comenzar cualquier nuevo tratamiento.

Los libros de esta serie acerca de problemas particulares de salud mental contienen información sobre cuando es *seguro o no es seguro* utilizar un suplemento natural particular por sí solo o en combinación con un medicamento u otro método de tratamiento. Cuando considera iniciar un nuevo tratamiento, sin importar si es un medicamento recetado, un suplemento natural, una terapia mente-cuerpo, una terapia de energía o una combinación de dos o más tratamientos diferentes, el primer paso es revisar cuidadosamente la información de seguridad acerca de los tratamientos que está considerando. Solo debe probar

aquellos tratamientos o combinaciones de tratamiento que sean seguros y eficaces ([ver más](#)).

Entendiendo su problema de salud mental

Muchas cosas pueden afectar la salud mental de formas buenas y malas. Por lo tanto, antes de comenzar un tratamiento para cualquier problema de salud mental, es importante tener una comprensión clara de las causas subyacentes de los síntomas, incluyendo factores médicos, psicológicos, sociales y culturales que podrían estar afectándole. Los libros de esta serie repasan brevemente lo que se sabe acerca de las causas médicas y psicológicas del problema particular de salud mental que se está describiendo.

¿Su problema de salud mental es causado por un problema médico no diagnosticado o no tratado?

Antes de comenzar cualquier tratamiento nuevo, es importante saber si usted tiene un problema de salud que puede estar causando o empeorando su problema de salud mental. Supongo que la mayoría de las personas que leen este libro tienen acceso a Internet, residen en un país donde hay profesionales médicos bien entrenados y pueden encontrar atención médica de calidad.

Si usted tiene un problema médico y ya ha sido examinado y tratado por un médico, pero su problema de salud médica o mental no ha mejorado, es **posible que la causa raíz de sus síntomas no fue diagnosticada correctamente en primer lugar**. También es posible que un problema de salud médica o mental

diferente puede estar interfiriendo con los efectos beneficiosos del tratamiento que ha estado utilizando. En este caso puede ser útil anotar:

- sus síntomas actuales
- cuánto tiempo ha tenido los síntomas
- sus circunstancias cuando los síntomas comenzaron
- cómo han cambiado los síntomas con el tiempo
- problemas psicológicos, sociales o espirituales que empeoran sus síntomas.

Es posible, incluso *probable*, que las causas subyacentes de sus síntomas hayan cambiado con el tiempo ([ver más](#)).

Catalogando sus síntomas

Después de que los problemas médicos subyacentes hayan sido identificados, evaluados y tratados con éxito, el siguiente paso consiste en catalogar sus síntomas respondiendo a preguntas estandarizadas o llenando una lista de verificación de síntomas. Por ejemplo, los síntomas comunes de la depresión incluyen:

- pérdida de energía
- falta de concentración
- pensamientos frecuentes de muerte
- pérdida de interés
- sentimientos de inutilidad
- no dormir lo suficiente o dormir demasiado
- falta de apetito o comer demasiado
- pensar en suicidarse

Al catalogar sus síntomas aprenderá mucho sobre el problema particular de salud mental o los *problemas* particulares de salud mental que lo están afectando. Sus respuestas a preguntas estandarizadas también le darán información valiosa para la elaboración del plan de tratamiento que tenga sentido para usted. El Test de Depresión de Hamilton es una herramienta utilizada por individuos deprimidos para clasificar la severidad de sus síntomas. Consiste en una serie de preguntas acerca de diferentes síntomas que forman parte de un ‘patrón más grande de síntomas’ que comprende el estado de ánimo depresivo. Proporcionamos [enlaces a los cuestionarios](#) diseñados para ayudarlo a clasificar con precisión la severidad de los síntomas en el sitio web de esta serie de libros. Si tiene más de un problema de salud mental, puede parecerle útil el libro de ese problema particular. Haga clic [aquí](#) para ver una lista de los otros libros de la serie.

Evaluando diferentes opciones de tratamiento: evidencia, disponibilidad, preferencias personales y costos

Después de haber catalogado sus síntomas, y suponiendo que no se han identificado problemas médicos que pueden estar causando sus síntomas, el siguiente paso implica elaborar un plan de tratamiento para tratar su problema particular de salud mental. Esto implica identificar tratamientos que son seguros, efectivos, asequibles y que estén disponibles en el lugar donde vive. Este proceso también implica decidir si realizará el tratamiento por su cuenta o buscará asesoramiento de un médico calificado.

Cinco categorías de tratamiento que reflejan diferentes formas en las que funcionan los tratamientos

Los diferentes métodos utilizados para tratar problemas de salud mental o para mantener el bienestar óptimo pueden dividirse en 5 categorías generales que reflejan diferentes formas en las que funcionan los tratamientos para aliviar los síntomas y promover la curación:

- Los **tratamientos biológicos** tienen efectos beneficiosos a nivel de un mecanismo molecular bien definido. Los medicamentos recetados, así como los suplementos naturales, trabajan de esta manera.
- Los **métodos basados en el cuerpo** tienen efectos beneficiosos sobre el cuerpo en general y mejoran la salud física, la salud mental y el bienestar. El ejercicio y los masajes son ejemplos de estos métodos.
- Las **técnicas de atención plena y los métodos mente-cuerpo** se basan en conceptos tradicionales de curación para mejorar la 'armonía' entre la mente y el cuerpo. Los métodos y técnicas de esta categoría a menudo incluyen el uso de la respiración o imágenes mentales para alcanzar un estado mental calmado. Aunque algunas de las técnicas de atención plena y los métodos mente-cuerpo están basados en creencias religiosas y espirituales particulares, no necesita creer en Dios o tener una práctica espiritual particular para poder beneficiarse de estos métodos. La meditación, el yoga, la reducción del estrés basada en la atención plena (REBAP) y el tai chi son ejemplos de estos métodos.
- Los **tratamientos basados en formas de energía científicamente probadas**, incluyendo la electricidad, los campos magnéticos, la luz y el sonido tienen efectos beneficiosos en muchos niveles del cuerpo y del cerebro. Ejemplos incluyen exposición a luz brillante, biorretroalimentación electroencefalográfica (EEG), terapia de coherencia

La *Solución Integrativa* de Salud Mental
cardiaca, estimulación eléctrica craneal (EEC), música y formas
especializadas de terapia del sonido.

- Se cree que los **tratamientos basados en formas de energía propuestas** que no han sido verificadas por la ciencia, tales como el reiki, el toque terapéutico, el chi kung y la oración, son beneficiosos a nivel de procesos energéticos mal entendidos que pueden desempeñar un papel en mantener el bienestar físico y psicológico óptimo. Los nuevos resultados de investigaciones sugieren que ciertas terapias ‘enérgicas’ tienen efectos beneficiosos sobre la salud mental.

Tres niveles de evidencia

Yo uso un método ‘3-niveles’ para calificar tratamientos que se basa en la fuerza relativa de la evidencia que apoya su uso para un problema particular de salud mental. Este sistema de calificación aplica igualmente a los medicamentos recetados, suplementos naturales, métodos mente-cuerpo y terapias de energía.

- **Nivel A:** los tratamientos están soportados por evidencia investigativa sólida para el tratamiento de un problema particular de salud mental
- **Nivel B:** los tratamientos a menudo son recomendados por proveedores de atención médica para el tratamiento de un problema particular de salud mental, pero cuentan con menos evidencia que los tratamientos de nivel A.
- **Nivel C:** los tratamientos a veces son recomendados por profesionales de la salud y pueden ser eficaces en algunos casos, pero son soportados por evidencia investigativa débil o inconsistente

Los tratamientos conocidos por ser ineficaces o peligrosos no están incluidos en la serie porque *no son potencialmente útiles* y algunos incluso pueden ser peligrosos y por lo tanto deben evitarse. Se califican diferentes tratamientos en cada libro de la serie según el nivel de evidencia que soporta su uso para el problema particular de salud mental cubierto en ese libro desde 'más alto' (Nivel A), 'intermedio' (Nivel B) a 'más bajo' (Nivel C). Los tratamientos incluidos en cada Nivel se enumeran en orden alfabético y no según la fuerza relativa de la evidencia que soporta su uso para un problema particular de salud mental.

En algunos casos, por ejemplo, no se enumeran tratamientos no farmacológicos de Nivel A del trastorno bipolar, la psicosis y la demencia. Esto es porque los métodos no farmacológicos *actualmente disponibles* usados para tratar estos problemas de salud mental *no son soportados* con el *nivel* más alto de evidencia investigativa. De hecho, la mayoría de los tratamientos no farmacológicos utilizados en la salud mental pertenecen al nivel B o C porque, aunque muchos son frecuentemente recomendados por proveedores de atención médica, son ampliamente utilizados y a menudo son eficaces y generalmente seguros, su uso para el tratamiento de un problema particular de salud mental no es soportado por el *más alto nivel* de evidencia. Es importante señalar que lo mismo puede decirse de la mayoría de los medicamentos recetados disponibles en la actualidad. En otras palabras, muchos medicamentos ampliamente prescritos para problemas comunes de salud mental *no son soportados* por el nivel más alto de evidencia y, si fueran incluidos en esta serie de libros, probablemente pertenecerían al nivel B o C. Esta es una limitación importante de ambos métodos farmacológicos y no farmacológicos y es importante que usted lo sepa,

especialmente si busca nuevas formas de tratar un problema grave de la salud mental como el trastorno bipolar, la psicosis o la demencia.

Ante las limitaciones de los métodos existentes en el lado convencional y alternativo de la salud mental, la buena noticia es que muchos medicamentos, suplementos naturales, prácticas mente-cuerpo y otros métodos ampliamente prescritos suelen tener importantes efectos beneficiosos y carecen de problemas de seguridad graves. Si está pensando en probar un nuevo medicamento o un método no farmacológico diferente para su problema de salud mental, siempre es mejor comenzar con uno o más tratamientos soportados por el más alto nivel de evidencia. En los libros de problemas particulares de salud mental, la sección de planificación del tratamiento lo guiará por los pasos involucrados en la elaboración de un plan de tratamiento utilizando los *mejores tratamientos disponibles* para ese problema.

Algunas preguntas que debe hacerse antes de comenzar

Antes de comenzar cualquier tratamiento nuevo, incluyendo un medicamento recetado, un suplemento natural, una práctica mente-cuerpo o cualquier otro método, primero debe ser capaz de responder a las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Cuáles métodos de tratamiento, incluyendo medicamentos recetados y terapias alternativas, para mi problema de salud mental son soportados por evidencia sólida?
- ◆ Entre los tratamientos soportados por evidencia sólida, ¿existe un tratamiento específico que tiene más sentido para mí teniendo en cuenta

los síntomas que estoy experimentando, los tratamientos que ya he probado y lo bien que funcionaron anteriormente?

- ◆ ¿Cuáles problemas de seguridad (si existen) pueden ser causados por el tratamiento que estoy considerando?
- ◆ ¿Puedo realizar el tratamiento que estoy considerando por mi cuenta o necesito trabajar con un médico capacitado para ponerlo en práctica de una manera segura y efectiva?
- ◆ ¿El tratamiento que estoy considerando es *realista* dadas mis circunstancias? En otras palabras, ¿el tratamiento que estoy considerando es *asequible* y está *disponible* donde vivo?

Sus respuestas a estas preguntas lo guiarán en la selección de opciones de tratamiento que puede utilizar para elaborar un plan de tratamiento que trate sus síntomas particulares y que sea realista para usted.

Decidiendo si va a utilizar más de un tratamiento

Una decisión importante que debe tomar al comienzo del tratamiento es la posibilidad de intentar solo un tratamiento o dos o más tratamientos diferentes al mismo tiempo. Por ejemplo, dependiendo de sus síntomas particulares y si son moderados o graves, el plan que elabora puede enfocarse en un tratamiento o una combinación de dos o más tratamientos. Por ejemplo, las personas que luchan con depresión crónica pueden beneficiarse más tomando un antidepresivo recetado junto con un suplemento natural especial para ‘impulsar’ la efectividad de su medicamento. En otros casos, el trabajo involucrado en el uso de un enfoque combinado podría no ser más beneficioso para un problema particular de salud mental que un enfoque simple mente-cuerpo. Por ejemplo,

algunas personas que luchan con ansiedad generalizada pueden sentirse mejor cuando realizan una práctica de yoga que incluye una relajación guiada por imágenes antes de acostarse.

Lo mejor es simplificar las cosas al máximo como regla general, utilizando solo los enfoques de tratamiento que son beneficiosos para sus síntomas y aquellos que está dispuesto a probar. También tiene sentido probar una combinación de dos o más tratamientos *cuando hay evidencia de que la combinación funciona mejor que el uso de cualquiera de los dos medicamentos por sí solos, cuando puede permitirse el lujo de probar ambos tratamientos y cuando está motivado para utilizar ambos*. Siguiendo el mismo razonamiento, normalmente es mejor evitar combinaciones particulares de dos o más medicamentos recetados o suplementos naturales a menos que se haya establecido que pueden combinarse de forma segura y que *la combinación probablemente mejorará la respuesta que obtendría utilizando cualquier tratamiento por sí solo*.

Por otro lado, combinar dos o más tratamientos que pertenecen a *categorías diferentes* (es decir biológico, basados en el cuerpo, mente-cuerpo y de energía) generalmente es seguro y a menudo beneficioso dependiendo del problema particular de salud mental que está siendo tratado y qué tan graves son sus síntomas. Por ejemplo, el ejercicio regular, la exposición a la luz brillante, el ácido fólico y un antidepresivo recetado están en categorías diferentes de tratamiento y pueden ser combinadas de forma segura con una expectativa razonable de una mayor mejoría que la que pudiera lograr utilizando cualquiera de estos métodos por sí solos. Este enfoque combinado tiene aún más sentido cuando toma en cuenta que hay muy poco riesgo de efectos adversos. Se incluyen ejemplos de

otras estrategias integrativas seguras y eficaces en los resúmenes de tratamiento en la parte posterior de este libro digital y en los libros digitales de los problemas de salud mental cubiertos en los otros 9 libros digitales de la serie.

Se utilizan diferentes estrategias para manejar los síntomas moderados y los síntomas severos

Los suplementos naturales que son beneficiosos para los problemas de salud mental moderados y severos incluyen las vitaminas B (especialmente el ácido fólico), ciertos aminoácidos, hierbas varias y ácidos grasos esenciales omega-3. Algunos suplementos naturales pueden combinarse con antidepresivos y otros medicamentos recetados de forma segura, mejorando a veces la respuesta que obtiene cuando toma un medicamento por sí solo. Por ejemplo, tomar el aminoácido [5-HTP en combinación con un antidepresivo recetado](#) puede tener un mayor efecto antidepresivo que tomar un antidepresivo o 5-HTP por sí solo. Algunas personas que utilizan este enfoque *integrativo* son capaces de reducir la dosis de su antidepresivo sin sentirse más deprimidas. Los otros libros digitales de esta serie describen una variedad de estrategias integrativas que combinan medicamentos recetados y suplementos naturales para tratar diferentes problemas de salud mental.

Si su problema de salud mental *mejora* con un enfoque más integrativo, puede sentirse mejor y tener menos efectos adversos después de la reducción de la dosis de su medicación.

Los cambios de estilo de vida a veces tienen efectos beneficiosos sobre problemas severos de salud mental. Sin embargo, casi nunca son suficientes. Las

estrategias adecuadas para problemas severos de salud mental suelen incluir un tratamiento biológico potente como un medicamento recetado, un suplemento natural o una combinación de dos o más terapias que aumentan la eficacia de un tratamiento. Los tratamientos biológicos afectan directamente la manera en que trabaja el cerebro y a menudo se necesitan a largo plazo cuando se trata de problemas graves de salud mental como la depresión, el trastorno bipolar y la esquizofrenia. Puede que se sienta abrumado y fuera de control gran parte del tiempo y puede ser muy difícil hacer cambios positivos de estilo de vida si está padeciendo un problema de salud mental grave. Sin embargo, una vez que los tratamientos biológicos potentes lo ayuden a sentirse y a funcionar mejor en su vida cotidiana, los cambios simples de estilo de vida son una parte importante de todos los planes de bienestar. Por esta razón le insto a que siga una rutina diaria que incluya ejercicio regular, buena alimentación, relajación, sueño adecuado y manejo de estrés.

START EDIT HERE

Cuando manejar su propio problema de salud mental y cuando buscar ayuda de un profesional de la salud

Después de haber identificado uno o más tratamientos razonables para usted, el siguiente paso consiste en decidir si comenzará un tratamiento por su cuenta o consultará a un médico para obtener asesoría y orientación experta. Con la excepción de los medicamentos recetados, la mayoría de los métodos utilizados para tratar problemas de salud mental pueden utilizarse de forma segura sin la necesidad de verse con un médico. Algunos ejemplos son: la mayoría de las hierbas, vitaminas, omega-3 y otros suplementos naturales, ejercicio y otras

terapias basadas en el cuerpo, cambios en la dieta, manejo del estrés, prácticas mente-cuerpo y terapias de energía. Sin embargo, ***algunos de los tratamientos complementarios y alternativos solo pueden ponerse en práctica con el asesoramiento y la orientación de un médico calificado que tenga una formación y experiencia considerable.*** Por ejemplo, algunas sustancias de origen natural pueden causar problemas graves de seguridad y es importante obtener asesoramiento antes de probarlas. En los libros digitales de esta serie se ***subrayan en negrita y en cursiva las consideraciones de seguridad importantes para los suplementos naturales utilizados por sí solos o con medicamentos recetados*** en los resúmenes de los tratamientos.

Los siguientes puntos serán útiles para ayudarlo a encontrar a un médico capacitado que puede asesorarlo con su problema de salud mental.

- Busque una recomendación de un médico que ya conoce y respeta o de un amigo o familiar que ha intentado el mismo método.
- Una vez que haya identificado un proveedor, intente aprender todo lo que pueda acerca de sus antecedentes, incluyendo su educación, formación, licencias y certificaciones.
- Después de que haya encontrado un médico experimentado y bien informado, es importante averiguar los costos asociados al tratamiento.
- En su primera sesión con su nuevo médico es importante que proporcione un historial minucioso de su problema de salud mental, incluyendo los tratamientos que ya ha probado, lo que funcionó y lo que no funcionó y los efectos adversos.

- No olvide decirle a su nuevo proveedor de atención médica y a todos sus otros proveedores de salud de cualquier cambio en sus síntomas, problemas médicos nuevos y los que están empeorando y nuevos tratamientos que ha decidido probar

START EDIT HERE

Elaborando un plan de tratamiento que *tenga sentido para usted*

Ya he mencionado que el plan de tratamiento integrativo más adecuado para su problema particular de salud mental debe basarse en evidencia investigativa, junto con sus preferencias personales, tratamientos que están disponibles donde vive, y lo que puede y no puede pagar. El ‘mejor’ plan de tratamiento a menudo es diferente incluso cuando dos o más personas tienen el mismo problema de salud mental si se consideran todos los aspectos anteriores. Por ejemplo, la ansiedad de una persona puede responder a un medicamento recetado y mejorar aún más con yoga diaria o una práctica de meditación de atención plena. Sin embargo, otra persona con síntomas similares de ansiedad quizás no mejore con la misma medicación (o puede padecer efectos adversos significativos) ni con el yoga, pero podría sentirse menos ansiosa después de reducir su consumo de cafeína o de azúcar refinada y tomarse una fórmula herbal china al momento de realizar un ejercicio diario. Una tercera persona con síntomas similares de ansiedad podría mejorar significativamente con el uso de kava y aceites esenciales calmantes, y así sucesivamente. La lección es que no existe un único ‘mejor’ plan de tratamiento para todo aquel que tiene ansiedad, depresión o cualquier otro problema de salud mental. El plan más apropiado, y lo más probable es que sea el más beneficioso, depende de los síntomas únicos de cada

persona en el contexto de su historia de vida, valores, preferencias y circunstancias.

Al elaborar la estrategia más probable a funcionar, es importante tener en cuenta los síntomas particulares que está experimentando, qué tan graves son y *los métodos de tratamiento que quiere probar que son asequibles y que están disponibles donde vive*. Si ya ha estado pensando sobre cómo mejorar su nutrición, probablemente estará motivado a hacer cambios saludables en su dieta. Si ya ha estado pensando en perder peso, probablemente estará motivado a iniciar una rutina diaria de ejercicios. Por otra parte, aunque la acupuntura puede ser un tratamiento recomendado para su problema particular de salud mental, si se pone nervioso de solo pensar en alguien ‘enterrándole agujas’, su experiencia con la acupuntura quizás sea muy estresante y los resultados decepcionantes ([ver más](#)).

Qué hacer si su primer plan de tratamiento no funciona

Tal vez ha estado siguiendo su plan de tratamiento actual por la cantidad de tiempo recomendado en el libro digital de su problema particular de salud mental pero sus síntomas no han mejorado o han empeorado. O tal vez se siente mejor pero está pensando en detener su plan de tratamiento debido a efectos adversos. En cualquier caso tiene sentido volver a evaluar su plan de tratamiento actual y considerar hacer cambios.

Puede ser especialmente difícil elaborar un plan de tratamiento efectivo la primera vez si tiene un problema de salud mental grave que ha sido difícil de

tratar en el pasado, si está lidiando con más de un problema de salud mental, o si tiene un problema médico que afecta su salud mental o interfiere con el tratamiento. Trate de no preocuparse si su primer plan de tratamiento no mejora su problema de salud mental. Hay muchos métodos diferentes a considerar y muchas direcciones posibles para lograr la curación. Pronto encontrará un plan de tratamiento adecuado para usted mediante los métodos descritos en este libro.

Al volver a evaluar su plan de tratamiento, es útil catalogar sus síntomas respondiendo a las mismas preguntas que respondió cuando desarrolló su primer plan de tratamiento. Los cambios en sus síntomas pueden reflejar el empeoramiento del problema de salud mental que está tratando, un nuevo problema de salud mental o un problema médico que no había notado antes. En cualquier caso es importante identificar cambios en sus síntomas antes de modificar su plan de tratamiento. Responder a las [preguntas estandarizadas](#) sobre un problema particular de salud mental puede ayudarlo a hacer esto.

Si sospecha que tiene un problema médico, es importante que busque atención médica de un proveedor médico calificado de inmediato para que pueda ser correctamente diagnosticado y tratado. Un proveedor médico calificado puede pedir estudios de laboratorio u otros exámenes médicos apropiados que lo ayudarán a determinar si tiene un problema médico no diagnosticado. Además de los médicos y los otros proveedores de salud convencionalmente diagnosticados, puede beneficiarse de visitar a un médico alternativo para realizarse pruebas de diagnóstico. Se incluyen ejemplos de pruebas de

diagnóstico utilizadas en la medicina china y en otros métodos curativos tradicionales en los libros digitales sobre problemas particulares de salud mental.

Además de revisar sus síntomas y hacerse pruebas para ver si tiene un problema médico, también es importante cambiar cualquier circunstancia en su vida que pueda estar interfiriendo con la eficacia de su plan de tratamiento actual. Incluso el mejor tratamiento puede tener efectos limitados si las circunstancias cotidianas de su vida son demasiado difíciles.

Después de catalogar sus síntomas para descubrir cómo han cambiado y ver si tiene un problema médico, solo siga los mismos pasos que utilizó para elaborar su primer plan de tratamiento. Pronto elaborará un plan más efectivo utilizando este enfoque. En los libros de la serie de problemas particulares de salud mental hablo sobre los pasos a seguir cuando está considerando cambiar su plan de tratamiento si su plan inicial no funciona ([leer más](#)).

Resumen de los puntos más importantes

A continuación resumo los puntos más importantes de este libro, incluyendo los pasos fundamentales involucrados en la elaboración de un plan de tratamiento integrativo apropiado para abordar muchos problemas comunes de salud mental teniendo en cuenta su historial, síntomas, preferencias y circunstancias:

- ***Por favor busque atención médica urgente en la clínica o la sala de emergencias más cercana si tiene un problema grave de salud mental que está interfiriendo con su capacidad para trabajar, estudiar o estar en una relación, o si está pensando en hacerse daño a sí mismo o a alguien más.***

- Si lo han atendido en una sala de emergencias o ha sido hospitalizado recientemente por un problema de salud mental grave y *actualmente no* está experimentando síntomas severos, los libros de esta serie pueden ayudarlo a entender su problema de salud mental de una mejor forma y encontrar información fidedigna acerca de métodos de tratamiento no farmacológicos.
- ***El objetivo principal de la atención integrativa de salud mental es ayudar a cada persona a encontrar el plan de tratamiento más apropiado y eficaz para su problema de salud mental, teniendo en cuenta sus síntomas, preferencias y circunstancias únicas.***
- Los libros de esta serie son ofrecidos como un recurso práctico acerca de *estrategias integrativas para prevenir y tratar* problemas comunes de salud mental.
- ***Si tiene un problema médico que no ha sido diagnosticado o tratado correctamente o que ha ido empeorando, recomiendo que se vea con un proveedor médico calificado antes de interrumpir su tratamiento actual o iniciar cualquier nuevo tratamiento.*** Muchos trastornos pueden causar o empeorar los problemas de salud mental.
- El primer paso en la elaboración de un plan de tratamiento integrativo implica ***catalogar sus síntomas respondiendo a unas preguntas estandarizadas.*** Sus respuestas lo ayudarán a comprender la naturaleza y severidad de sus síntomas de una mejor manera y lo guiarán en la elaboración de un plan de tratamiento apropiado.
- Después de catalogar sus síntomas, el siguiente paso es ***revisar la evidencia para diferentes tratamientos detenidamente e identificar los tratamientos que abordan sus síntomas que usted está dispuesto a probar.***
- El siguiente paso implica la ***elaboración de un plan de tratamiento realista que tengan sentido para usted*** basándose en sus respuestas a las

La *Solución* Integrativa de Salud Mental
preguntas estandarizadas, sus preferencias de tratamiento, tratamientos
que están disponibles donde vive y su presupuesto.

- Los síntomas moderadamente severos responden a menudo a los cambios de estilo de vida tales como manejo del estrés, ejercicio regular y una mejor nutrición y sueño. ***Si los síntomas son moderadamente severos quizás pueda ser capaz de atender sus necesidades de salud mental por su cuenta.***
- Los síntomas severos de estado deprimido, trastorno bipolar, ansiedad, psicosis y otros problemas serios de salud mental generalmente no responden solo a cambios de estilo de vida y pueden requerir tratamiento a largo plazo con un potente agente biológico, incluyendo medicamentos recetados, algunos suplementos naturales, o un medicamento y un suplemento natural. ***Es prudente que busque asesoramiento de un médico calificado si usted está luchando con un problema mental grave.***
- ***Si necesita tomarse un medicamento recetado para poder funcionar en el trabajo, en la escuela o en la sociedad en general, hacer cambios de estilo de vida positivos, tales como ejercitarse más a menudo, mejorar su nutrición, tener un sueño adecuado y un programa de reducción de estrés regular, puede ayudarlo a mejorar su salud mental significativamente.***
- Al elaborar un plan de tratamiento, primero debe considerar los tratamientos de nivel A soportados por evidencia sólida. ***Si no hay tratamientos de nivel A para su problema de salud mental, o si ya ha probado varios tratamientos de nivel A que no lo beneficiaron, lo animo a revisar la información en el libro sobre su problema particular de salud mental para asegurarse de que utilizó una marca de calidad (si el tratamiento es un suplemento natural) a la dosis recomendada por la duración recomendada.*** De la misma manera, ***si utilizó previamente un método basado en el cuerpo, un método mente-cuerpo o una terapia de energía, lo animo a revisar la información en el libro sobre su problema particular de salud mental para asegurarse de que utilizó este método de***

forma correcta y durante un plazo que permitiría lograr resultados beneficiosos.

- ***Si después de leer el libro sobre su problema particular de salud mental descubre que no probó anteriormente un tratamiento de nivel A de una marca de calidad a la dosis o duración óptima, tiene sentido intentar el mismo tratamiento, esta vez con una marca de calidad a una dosis y duración necesaria para lograr buenos resultados.*** De la misma manera, ***si ya intentó un método basado en el cuerpo, un método mente-cuerpo o una terapia de energía conocida por ser beneficiosa para su problema de salud mental pero no obtuvo los resultados esperados, lo animo a intentar ese método de nuevo, idealmente con la orientación de un médico o instructor calificado, siguiendo la técnica, frecuencia y duración adecuada de dicho método.***
- ***Un aspecto importante de la elaboración de cualquier plan de tratamiento es decidir si intentará un único tratamiento o dos o más tratamientos diferentes al mismo tiempo.*** En caso de dudas, generalmente es mejor que simplifique su plan lo más que pueda. ***Se incluyen ejemplos de combinaciones beneficiosas seguras y eficaces, así como combinaciones peligrosas que deben evitarse,*** en las descripciones detalladas de los tratamientos en los libros de esta serie sobre problemas particulares de salud mental.
- ***Si su plan de tratamiento inicial no ha funcionado después de probarlo por un tiempo después del cual debe haber notado resultados beneficiosos, es prudente que se vea con un proveedor médico calificado para obtener pruebas de diagnóstico para asegurarse de que un problema médico no esté causando su problema de salud mental o interfiriendo con su respuesta al tratamiento.***
- ***Si sus síntomas no mejoran significativamente después de seguir su plan de tratamiento, es el momento de considerar cambiarlo, preferiblemente***

a uno que incluya tratamientos de Nivel A o de Nivel B. Si ya ha probado la mayoría o todos los tratamientos de Nivel A, o no hay tratamientos de Nivel A para tratar su problema de salud mental, considere probar tratamientos de Nivel B o C. En la explicación de cada tratamiento se discute el lapso de tiempo en el que debe apreciar una mejoría. En algunos casos puede ser apropiado continuar su tratamiento actual y añadir otro. **Antes de combinar dos o más tratamientos debe primero revisar los comentarios incluidos en ‘combinaciones seguras y eficaces a considerar’ y ‘combinaciones inseguras que debe evitar’ para los tratamientos que está considerando combinar.**

- Asegúrese de entender los aspectos importantes de seguridad asociados con los tratamientos que está considerando, incluyendo los posibles riesgos asociados con combinaciones particulares de tratamientos. Se describen los problemas de seguridad bien conocidos en la explicación de los tratamientos cubiertos en los libros de problemas particulares de salud mental. Es mejor **evitar combinar dos o más tratamientos que potencialmente pueden causar efectos adversos. Si está pensando en combinar dos o más tratamientos después de revisar la información en el libro sobre su problema particular de salud mental, es mejor que consulte con un proveedor médico calificado para obtener orientación y asesoramiento.**
- **Es importante catalogar sus síntomas de vez en cuando, incluso si su plan actual de tratamiento está funcionando.** Responder a preguntas estandarizadas sobre su problema de salud mental le dará una comprensión más profunda de sus síntomas, así como ideas útiles sobre nuevos tratamientos que pueden funcionar mejor que los que ya ha probado.
- Siga modificando su plan de tratamiento según sea necesario. El plan de tratamiento que tiene más sentido para usted quizás deba ser cambiado si sus síntomas cambian con el tiempo. **Si está experimentando síntomas actuales de un problema grave de salud mental como la psicosis, estado**

deprimido severo, deterioro cognitivo o abuso de sustancias, y no se siente ni funciona mejor después de probar dos planes de tratamiento diferentes siguiendo los pasos anteriores, ha llegado al límite de lo que los libros de esta serie pueden ofrecerle. En este caso lo animo a buscar atención profesional.

- ***Si está experimentando síntomas moderados que no interfieren con su capacidad para trabajar, ir a la escuela o funcionar en la sociedad general, y no se siente mejor después de probar al menos dos planes diferentes de tratamiento por el tiempo recomendado, quizás pueda interrumpir el tratamiento de forma segura.*** Muchas personas que presentan síntomas moderados de estado deprimido, ansiedad u otros problemas de salud mental se sienten mejor con el tiempo, incluso sin un tratamiento continuo. Recuerde que los síntomas moderadamente severos pueden beneficiarse de cambios positivos de estilo de vida, incluyendo el ejercicio regular, suficiente sueño, una dieta saludable y manejo del estrés.

Dando los primeros pasos para mejorar su salud mental—todo depende de usted...

Ahora que ha terminado de leer este libro y tiene una buena comprensión de lo que es la atención de salud mental integrativa, está listo para dar el siguiente paso y aplicar lo aprendido a su problema particular de salud mental. Si su objetivo es mantener su nivel actual de bienestar, encontrar un tratamiento que funciona mejor que el que actualmente está probando o recuperarse de un problema grave de salud mental, encontrará una gran cantidad de información práctica sobre una amplia gama de opciones de tratamiento en los libros de esta [serie](#). Espero que este libro y los otros de la serie lo ayuden a alcanzar su meta personal de mejora en su salud mental. Recuerde que mejorar y mantenerse saludable no es solo tomarse un medicamento, un suplemento natural o cualquier otro tratamiento. Se trata de ***adoptar una nueva forma de pensar***

acerca de su salud física y mental, hacer cambios positivos de estilo de vida y comprometerse con un plan integrativo adecuado para usted.

Profundizando más en el tema

Después de leer este libro corto sobre los principios y métodos de la atención de salud mental integrativa, quizás desee aprender más. Puede encontrar información detallada sobre la atención de salud mental integrativo en mis otros libros:

- [Libro de texto de la atención de salud mental integrativa \(Textbook of Integrative Mental Health Care\)](#)
- [Atención de salud mental integrativa: el manual del terapeuta \(Integrative Mental Health Care: A Therapist's Handbook\)](#)
- [Tratamientos complementarios y alternativos de la atención de salud mental \(Complementary and Alternative Treatments in Mental Health Care\)](#)
- [Psiquiatría médica china: Un libro de texto y manual clínico \(Chinese Medical Psychiatry: A Textbook and Clinical Manual\)](#)

Encontrar productos y servicios de calidad en Internet

Recursos generales para métodos de tratamiento no farmacológicos

- [El Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral \(NCCIH, por sus siglas en inglés\)](#) forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). El NCCIH se dedica a la exploración de prácticas

La *Solución Integrativa de Salud Mental* curativas complementarias y alternativas en el contexto de ciencia rigurosa, al entrenamiento de investigadores de medicina complementaria y alternativa (MCA) y a la difusión de información autoritativa al público y a profesionales. El sitio web contiene revisiones extensas de investigaciones acerca de todos los enfoques de tratamiento no farmacológicos. El índice de referencias contiene más de 200.000 referencias de estudios acerca de todas las áreas de la medicina no convencional indexadas en la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos desde 1966. Esta sección incluye valiosos consejos sobre cómo encontrar profesionales cualificados de medicina alternativa e integral. El sitio web incluye información **en español**.

- La [Red Internacional de Salud Mental Integrativa \(International Network of Integrative Mental Health\)](#) es una organización mundial sin fines de lucro de investigadores y médicos de salud mental integrativa. La organización se dedica al desarrollo de un programa de salud mental integrativo a través de la educación, investigación, contacto y promoción. El sitio incluye anuncios de conferencias, seminarios en línea en vivo con expertos, enlaces a recursos valiosos en línea, una biblioteca multimedia, boletines archivados y una extensa biblioteca de publicaciones examinadas por especialistas que abarcan todas las áreas de métodos complementarios, alternativos e integrativos para prevenir o tratar problemas de salud mental. El Dr. Lake es un miembro fundador y expresidente de esta organización.
- El [Grupo de Medicina Integrativa de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría \(American Psychiatric Association Caucus on Integrative](#)

La *Solución Integrativa de Salud Mental* ([Medicine](#)) es un grupo de interés especial dentro de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría. Sus miembros son psiquiatras interesados en *todos* los métodos de tratamiento que pueden beneficiar a los problemas de salud mental. Los miembros del grupo están comprometidos a entender los tratamientos convencionales tales como los medicamentos y la psicoterapia, así como los métodos “alternativos” y “complementarios” tales como hierbas, otros productos naturales, prácticas mente-cuerpo y muchos otros.

Recursos para suplementos dietéticos (gratuitos)

- La [Oficina de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de la Salud \(National Institutes of Health Office of Dietary Supplements\)](#) incluye una amplia biblioteca en línea de hojas informativas de suplementos dietéticos para hierbas y otros productos naturales ampliamente utilizados. Existen versiones para los consumidores y para los profesionales de la salud. El sitio incluye preguntas frecuentes (FAQs) y enlaces a monografías científicas. El sitio web incluye alguna información **en español**.
- La [Información de Medicinas, Hierbas y Suplementos de Medline Plus \(Medline Plus Supplement Information\)](#) es un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos. Incluye una biblioteca de monografías en línea sobre medicamentos recetados, así como de hierbas y otros suplementos naturales. Cada monografía incluye información de seguridad sobre los efectos e interacciones adversas. El sitio también incluye instrumentos de detección de patologías mentales, folletos

La *Solución Integrativa de Salud Mental* educativos, videos y podcasts gratuitos sobre problemas comunes de salud mental.

- [Drugs.com](http://www.drugs.com) incluye una biblioteca completa de monografías en línea de medicamentos recetados y productos naturales, incluyendo amplia información sobre los efectos adversos. Incluye una herramienta en línea para el control de las interacciones. Existen versiones para los consumidores y para los profesionales de la salud. La información en el sitio web también está disponible **en español**.
- La [Asociación Nacional de Herbolarios de Australia \(National Herbalists Association of Australia\)](http://www.herbalists.com.au) es la asociación de terapias naturales más antigua de Australia y es el único organismo profesional de médicos herbalistas. Su misión es servir y apoyar a los miembros (médicos herbolarios y naturópatas) y promover y proteger la profesión y práctica de la medicina herbaria. Este sitio web es un portal de recursos en línea que cubre todos los aspectos de la medicina herbaria, así como la medicina complementaria y alternativa en general. Incluye enlaces a recursos valiosos de investigación, nutrición, hierbas y otros suplementos naturales, asociaciones profesionales, recursos educativos y distribuidores y proveedores prestigiosos de hierbas y otros productos naturales.
- El [portal de medicina tradicional de la Organización Mundial de la Salud \(The World Health Organization's \(WHO\) traditional medicine portal\)](http://www.who.int/traditional-medicine) ofrece hoja informativas de medicina tradicional y enlaces a recursos de salud en todo el mundo. La OMS busca promover la colaboración y cooperación internacional en el estudio y uso de la medicina tradicional en la atención de salud mental.

Recursos para productos naturales y otros tratamientos no farmacológicos (pagos)

- ConsumerLab.com proporciona información y resultados de pruebas independientes para ayudar a los consumidores y a los profesionales de la salud a evaluar los productos de salud, bienestar y nutrición. ConsumerLab es una empresa de certificación que permite que las empresas de todos los tamaños sometan a sus productos a pruebas voluntarias para su posible inclusión en la lista de productos de calidad aprobados y también para que lleven su sello de aprobación. El sitio web es un recurso valioso para el consumidor para evaluar diferentes productos y marcas naturales e identificar marcas seguras y efectivas.
- [Natural Medicines](http://NaturalMedicines.com) es un servicio de suscripción que proporciona información valiosa sobre productos naturales y otros métodos no farmacológicos. Como Consumerlab.com, Natural Medicines proporciona revisiones independientes de suplementos que son fiables y fáciles de leer. El sitio ofrece enlaces a bases de datos valiosas sobre productos naturales y otros métodos. También incluye monografías de consumidores, folletos para pacientes y ofrece créditos de educación continua sobre diferentes temas para profesionales de la salud.
- La [Fundación de Investigación de Hierbas \(Herb Research Foundation\)](http://HerbResearchFoundation.org) incluye recopilaciones expertas acerca de hierbas específicas que contienen artículos, estudios y discusiones de expertos cuidadosamente seleccionadas que están disponibles como descargas o en forma impresa. El trabajo de la Fundación de Investigación de Hierbas (Herb Research Foundation) se basa en sus tenencias dedicadas de más de 300.000 artículos científicos sobre miles de hierbas.

La mayoría de las hierbas y los otros suplementos naturales que se utilizan para tratar los problemas de médicos o mentales son seguros cuando se utilizan adecuadamente en las dosificaciones recomendadas. Sin embargo, como los medicamentos recetados, algunos suplementos naturales pueden causar efectos adversos graves si se toman en una dosis demasiado alta o en combinación con ciertos medicamentos recetados u otros suplementos. ***Es importante obtener información sobre posibles problemas de seguridad antes de comenzar cualquier nuevo tratamiento biológico, o antes de combinar un medicamento o un suplemento natural con cualquier otro tratamiento biológico*** para minimizar los riesgos asociados con los medicamentos recetados o suplementos naturales. Como regla general, siempre es mejor ***evitar combinar dos o más tratamientos que son conocidos por ser potencialmente peligrosos si se consumen juntos***. Por ejemplo, debe evitar la combinación de un determinado medicamento y un suplemento natural que se sabe que causa una interacción tóxica. Por otro lado, si una combinación particular de dos (o más) tratamientos biológicos se establece como segura y eficaz para su problema particular de salud mental, es razonable que pruebe esa combinación al elaborar su plan de tratamiento ([ver más](#)).

Esta sección ofrece consejos prácticos sobre cómo utilizar métodos no farmacológicos para tratar un problema particular de salud mental o (en algunos casos) impedir que regrese. Incluye información específica sobre las dosis efectivas y seguras de productos naturales y técnicas eficaces y apropiadas, y la duración de métodos basados en el cuerpo, métodos mente-cuerpo o terapias de

energía cuando son utilizados. Esta sección contiene observaciones sobre la duración necesaria del tratamiento para lograr efectos benéficos consistentes (cuando se conozcan) y proporciona observaciones importantes de seguridad de los tratamientos que pueden causar efectos adversos graves o pueden dar lugar a interacciones potencialmente tóxicas cuando se toman en combinación con ciertos medicamentos recetados. Se incluye esta información para ayudar a minimizar el riesgo de efectos adversos o interacciones potencialmente peligrosas cuando se utilizan dos o más suplementos o medicamentos ([continuar](#)).

Cada libro de la serie incluye información importante de seguridad referente a los tratamientos discutidos en ese libro. Siempre debe hablar con su proveedor de atención médica cuando esté considerando tomar una medicina herbaria u otro suplemento natural por sí solo o junto con un medicamento recetado. Los profesionales de la salud están muy bien informados acerca de aspectos de seguridad y estarán encantados de proporcionarle información sobre cualquier preocupación de seguridad potencial asociada con el tratamiento que está considerando. Si no puede permitirse el lujo de verse con un proveedor de servicios médicos o si no hay ninguno en donde vive, los recursos en línea proporcionan información valiosa sobre temas de seguridad relacionados con medicamentos recetados y otros suplementos naturales que se utilizan para tratar problemas de salud mental. He incluido enlaces a varios sitios web al final de este libro donde encontrará [información de seguridad](#) útil sobre una gran variedad de métodos de tratamiento. Lo animo a utilizar estos recursos cuando

tenga preguntas o preocupaciones de seguridad que no son abordadas en los libros de problemas particulares de salud mental ([ver más](#)).

- ¿Cuáles son mis síntomas y cómo afectan en mi vida cotidiana? Describa cómo su problema de salud mental afecta cómo se siente o cómo funciona en el trabajo, escuela o en una relación. Por ejemplo, ‘temor constante’, ‘sentimientos de tristeza’, ‘sin energía’, ‘dificultad para concentrarse’, etc.
- ¿Qué factores en el entorno podrían estar causando o empeorando mis síntomas? Por ejemplo, ¿tiene un problema médico? ¿Tiene estrés debido a su trabajo o un problema de pareja?
- ¿Alguien de mi familia tiene un problema médico o de salud mental que proporciona una pista a mi problema de salud mental? Algunos problemas de salud mental se presentan en varios miembros de la misma familia. Por ejemplo, muchas personas que están gravemente deprimidas, son bipolares o presentan síntomas psicóticos tienen parientes con el mismo problema de salud mental.
- ¿Tengo un desorden médico que podría estar relacionado con mi problema de salud mental? Muchos problemas médicos causan o empeoran los problemas de salud mental de forma directa. Por ejemplo, el estado deprimido suele estar asociado con enfermedades del corazón y diabetes; el trastorno bipolar a veces puede estar asociado a una grave lesión en la cabeza o derrame cerebral, etc. Es importante que busque asistencia médica y un tratamiento para ese problema si cree que sus síntomas podrían estar relacionados con un problema médico. Tratar un problema

La *Solución Integrativa* de Salud Mental
médico subyacente de forma exitosa a menudo alivia el problema de salud
mental.

- ¿Qué medicamentos recetados o productos naturales he probado en el pasado para mi problema de salud mental? ¿Qué ha funcionado y qué no? Haga una lista de todos los tratamientos que ha probado para su problema de salud mental. Por favor incluya tratamientos complementarios, alternativos y convencionales, tales como medicamentos y psicoterapia.
- Si un tratamiento en particular me funcionó para el mismo problema de salud mental en el pasado, ¿por qué decidí interrumpirlo? ¿Cuánto tiempo pasó antes de que mis síntomas regresaran? ¿Cuándo volvieron mis síntomas fueron iguales o diferentes? Por ejemplo, ¿dejó de funcionar? ¿Hubo efectos adversos? ¿Era demasiado costoso? ¿Dejé de tomarlo después de que mis síntomas mejoraran? Las respuestas a estas preguntas proporcionarán pistas valiosas sobre los tratamientos que debe probar ahora.
- Describa su estado general de salud en los últimos 2 a 3 meses. Por ejemplo, ¿ha estado saludable? ¿Ha perdido peso o subido de peso? ¿Tiene un problema con la fatiga? ¿Fue recientemente diagnosticado con un problema médico?
- Describa su nivel de nutrición y actividad. Por ejemplo, ¿mantiene una dieta saludable? ¿Hace ejercicio de forma regular?
- Describa su nivel general de estrés en los últimos 2 a 3 meses. Por ejemplo, ¿su trabajo ha sido más estresante recientemente? ¿Le está causando

estrés un problema familiar o de pareja? ¿Hay otras tensiones principales que afectan su vida cotidiana?

- ¿El consumo de alcohol o de otras sustancias es un problema? Por ejemplo, ¿beber o drogarse interfiere con su vida social o laboral? ¿Ha tenido consecuencias jurídicas relacionadas con la bebida o con el consumo de drogas?
- ¿Tiene problemas para dormir por la noche o permanecer despierto durante el día? Por ejemplo, los problemas para dormir pueden deberse a un problema médico o de salud mental, pueden ser causados por el alcohol o el abuso de otras sustancias o puede ser un efecto adverso de un medicamento.
- ¿Se ha hecho pruebas en los últimos 2 a 3 meses para descubrir qué está causando su problema? Por ejemplo, ¿ha sido evaluado mediante pruebas de diagnóstico convencionales de la sangre, orina, o mediante pruebas de diagnóstico utilizadas en las tradiciones médicas no occidentales, por ejemplo el diagnóstico por el pulso utilizado en la medicina china, la evaluación homeopática, etc.? Si es así, ¿cuáles fueron los resultados y cuál es su diagnóstico médico, si hubo alguno?
- Por favor enumere todos los medicamentos o suplementos, incluyendo las hierbas y otros productos naturales, que se está tomando actualmente, incluyendo las dosis y las veces al día que se los toma. Incluya las razones por las cuales se los toma y cuánto tiempo lleva tomándoselos. Esta información puede darle pistas sobre si los tratamientos tienen efectos

beneficiosos o perjudiciales. También puede ayudar a aclarar si los síntomas pueden estar relacionados con efectos o interacciones adversas entre los medicamentos y los productos naturales.

- ¿Actualmente está siendo tratado por un proveedor de salud mental entrenado convencionalmente o por un profesional de la medicina alternativa para algún problema de salud médica o mental? Si es así, incluya el tipo de profesional y el problema que está tratando.
- ¿Cree que las cuestiones culturales, religiosas o espirituales están afectando su salud general o su salud mental? Explique ([siga leyendo](#)).

Si cree que tiene un problema médico no diagnosticado o que está empeorando rápidamente, lo animo a visitar un centro de urgencias o a encontrar un proveedor de servicios médicos para obtener asesoramiento experto. En este caso, quizás deba ser evaluado mediante pruebas diagnósticas especializadas de la sangre, orina, órganos o del cerebro.

Además de pruebas diagnósticas utilizadas en la medicina occidental convencional, muchas tradiciones curativas no occidentales usan una variedad de métodos para detectar cambios en la energía “sutil” que pueden proporcionar pistas sobre las causas energéticas subyacentes de síntomas médicos, mentales o emocionales. Por ejemplo, los profesionales de la medicina tibetana, medicina china y ayurveda utilizan información obtenida mediante la medición del pulso para identificar desequilibrios ‘energéticos’ asociados con enfermedades.

Diversos síntomas mentales y emocionales están asociados con las características del pulso. Incluso en casos donde no hay ningún problema médico *aparente*, identificar el desequilibrio ‘energético’ que se manifiesta como su ‘patrón’

particular de síntomas puede ayudar a elaborar un plan de tratamiento que utiliza diferentes enfoques, incluyendo un suplemento natural, una práctica mente-cuerpo, trabajo energético u otros enfoques que pueden aliviar las causas de los síntomas y restaurar su cuerpo y mente a un estado saludable de equilibrio.

Debe buscar atención médica de emergencia inmediatamente si está experimentando un problema médico o de salud mental potencialmente mortal. Los síntomas que pueden indicar una emergencia grave médica o mental incluyen:

- fuertes dolores de cabeza
- mareos
- cambios en la visión
- aparición repentina de dificultad para hablar o entender el lenguaje hablado
- cambios recientes en el nivel de consciencia
- sentimientos de desorientación
- alucinaciones auditivas o visuales

Por favor vaya al centro de urgencias o a la sala de emergencias más cercana si está pensando en hacerse daño a sí mismo o a alguien más ([ver más](#)).

5-Hidroxitriptófano (5-HTP)

- **Nombre del tratamiento y de la categoría:** 5-HTP es un aminoácido que entra más fácilmente al cerebro y tiene efectos antidepresivos en dosis

La *Solución Integrativa* de Salud Mental más bajas comparadas con un aminoácido relacionado llamado L-triptófano.

- **Cómo funciona el tratamiento (cuando se sepa):** aumenta los niveles de serotonina en el cerebro, resultando en un estado de ánimo mejorado.
- **Dosis (de productos naturales) o frecuencia de uso (para métodos somáticos y mente-cuerpo, terapias de energía):** 300mg/día puede ser tan eficaz como los antidepresivos convencionales para el estado deprimido moderado; las dosis hasta 600 mg/día (divididos en 2 o 3 dosis separadas) pueden ser efectivas contra el estado deprimido más severo
- **Ejemplos de combinaciones de tratamiento seguras y eficaces:** es seguro combinarlo con la mayoría de los antidepresivos para aumentar su eficacia, incluyendo algunos casos de estado deprimido severo que no han respondido únicamente a medicamentos.
- **Comentarios sobre los efectos adversos y advertencias relativas a las combinaciones de tratamiento que pueden dar lugar a interacciones peligrosas y que deben evitarse:** Las dosis mayores de 100mg son sedantes y deben tomarse antes de acostarse; **Advertencia: combinar 5-HTP con un IMAO puede resultar en una condición médica grave (por ejemplo, síndrome serotoninérgico) que incluye ansiedad, agitación y presión arterial elevada. Esta combinación es potencialmente peligrosa y debe evitarse.**
- **Duración media del tratamiento necesaria para lograr resultados beneficiosos:** Muchas personas que toman 5-HTP en dosis entre 50 y

300mg/día experimentan una mejora significativa en su estado deprimido dentro de 3 semanas.

Muchos enfoques no farmacológicos utilizados para tratar problemas de salud mental o para mantener el bienestar óptimo se basan en opciones de estilo de vida que no cuestan nada pero que requieren un compromiso de su parte para con su salud. Estos métodos incluyen cambiar su dieta para incluir alimentos más saludables tales como cereales, verduras y carne magra y bajar el consumo de alimentos poco saludables tales como grasas saturadas y azúcar refinada. Las opciones de estilo de vida saludables también incluyen ejercicio regular, dormir lo suficiente y usar técnicas de relajación simples para el manejo del estrés.

Además de opciones de estilo de vida positivas, muchos suplementos naturales tienen efectos beneficiosos sobre la salud mental en general y pueden utilizarse para ‘tratar’ las causas fundamentales de problemas específicos de salud mental, incluyendo depresión, ansiedad, trastorno bipolar, psicosis, TDAH y otros.

Los suplementos naturales utilizados en la curación ‘tradicional’ van más allá de las hierbas y son fórmulas herbarias complejas (es decir, en la medicina china y ayurveda), vitaminas, ácidos grasos esenciales, aminoácidos, oligoelementos y fórmulas de múltiples nutrientes. Muchos suplementos naturales pueden combinarse con medicamentos recetados de forma segura, aumentando su eficacia y, en algunos casos, reduciendo los efectos adversos causados por ellos. Una variedad de métodos *no biológicos* también son beneficiosos para mantener el bienestar óptimo o para tratar problemas particulares de salud mental. Ejemplos incluyen biorretroalimentación, terapia de luz brillante, métodos

mente-cuerpo tales como la meditación de atención plena, yoga y tai chi y terapias de energía como acupuntura, toque terapéutico, reiki y chi kung.

Los proveedores de salud recomiendan cada vez más una amplia gama de tratamientos complementarios y alternativos además de medicamentos recetados para los problemas de salud médica y mental. Muchos de estos supuestos enfoques curativos ‘tradicionales’ han sido utilizados por siglos o más para mantener una salud óptima y para tratar problemas específicos de salud mental. Se han dictado cursos sobre los enfoques curativos ‘tradicionales’ en las escuelas de medicina, enfermería y en seminarios avanzados para psiquiatras y psicólogos en los Estados Unidos, Canadá y en muchos países europeos en las últimas décadas ([ver más](#)).

Es importante utilizar métodos que lo interesen y que esté motivado a probar para aumentar las posibilidades de obtener resultados positivos. *Para fines prácticos también es importante probar métodos que sean asequibles y que estén disponibles donde vive.* Por ejemplo, si descubre que una fórmula herbal china es beneficiosa para mejorar su problema de memoria, pero es difícil encontrar una marca de calidad de esa fórmula herbal donde usted vive o es muy cara, no tiene sentido confiar en este método de tratamiento en particular. Será capaz de identificar muchas opciones de tratamiento asequibles que estén disponibles donde vive con un poco de investigación usando los libros de esta serie y los [recursos de Internet](#) ubicados al final de este libro. Puede ser útil llevar un diario para hacerle un seguimiento a su progreso y tomar notas sobre cualquier problema que se encuentre en el camino. Sus notas le proporcionarán

información útil si necesita reevaluar su plan de tratamiento inicial en caso de que no funcione.

Tiene sentido considerar intentar tratamientos de nivel B si ya ha probado varios tratamientos de nivel A para su problema de salud mental y no lo han ayudado o se siente mejor pero experimenta efectos adversos molestos. Asimismo, si no ha probado tratamientos de nivel A porque no están disponibles donde vive o son demasiado costosos, también tiene sentido que intente tratamientos de nivel B. Podrá desarrollar estrategias integrativas utilizando tratamientos que son seguros, asequibles, eficaces y están disponibles localmente siguiendo los pasos descritos en este libro electrónico. Una vez más, no existe un único mejor método de tratamiento para todos los que padecen un problema particular de salud mental. Lo importante es permanecer abierto a probar nuevos métodos si su primer plan de tratamiento no es exitoso. Pronto identificará una estrategia integrativa segura, eficaz y que se ajuste a su presupuesto usando los pasos descritos en el libro sobre su problema de salud mental particular. El plan que funciona mejor para usted puede incluir dos tratamientos de nivel A, un tratamiento de nivel A en combinación con un tratamiento de nivel B, dos o más tratamientos de nivel B, un tratamiento de nivel B y un tratamiento de nivel C o muchas otras posibilidades.

Los libros de esta serie son ejemplos de estrategias integrativas seguras que utilizan tratamientos soportados por diferentes niveles de evidencia. Lo animo a seguir el plan que haya decidido probar durante al menos dos meses una vez que *empiece* a sentirse mejor. En aquel momento cambiará su meta de salud mental de tratar los síntomas a mantener un estado óptimo de bienestar. Quizás descubra que el mejoramiento de su salud mental le dará la motivación que

necesita para continuar el plan de tratamiento que lo ayudó a sentirse mejor en primer lugar. Espero que, cuando haya llegado a ese punto haciendo lo que funciona para seguir estando bien, eso se convierta en una parte importante de su vida diaria.

No puedo recalcar el siguiente punto lo suficiente. ***Por favor busque atención médica urgente de inmediato si tiene un problema grave de salud mental que está interfiriendo con su capacidad para trabajar, estudiar o estar en una relación, o si está pensando en hacerse daño a sí mismo o a alguien más.*** El material en este libro y todos los libros de la serie no pretenden sustituir asesoría médica profesional o atención médica o psiquiátrica de emergencia. Si se verá con un profesional de salud mental o ha sido hospitalizado recientemente debido a un problema grave de salud mental, es importante que le comunique a su médico cualquier tratamiento no farmacológico que está considerando probar, especialmente si se está tomando un medicamento recetado. Su médico le agradecerá el hecho de que haya compartido esta información porque la misma lo ayudará a saber cómo asesorarlo acerca de las opciones seguras de tratamientos no farmacológicos mientras esté tomando un medicamento recetado. Una comunicación abierta y honesta acerca de lo que se está tomando también consolidará una relación de confianza y cooperación con su proveedor de servicios médicos ([ver más](#)).