

El vínculo entre la depresión y la inflamación

Según algunas teorías, los procesos inflamatorios del cuerpo favorecen la aparición de depresión.

Varios estudios han descrito el vínculo entre la depresión y la inflamación, dado que no son pocos los pacientes diagnosticados con una enfermedad inflamatoria que manifiestan sintomatología depresiva.



No es que se defienda la idea de que tener una inflamación siempre llevará a la depresión, pero sí que se ha visto que ambas condiciones presentan una alta comorbilidad, lo cual sugiere que tienen un vínculo biológico en común

A continuación hablaremos sobre la teoría que trata de explicar este fenómeno, además de profundizar sobre las causas biológicas detrás de este proceso.

El vínculo entre la depresión y la inflamación

Se ha visto que los pacientes diagnosticados con depresión mayor son más propensos a presentar procesos inflamatorios. A su vez, las personas quienes padecen de enfermedades crónicas, en las que se produce una elevada respuesta inmunológica, presentan una mayor probabilidad de ser diagnosticadas con un trastorno del estado del ánimo.

De entre las enfermedades en las que se presentan procesos inflamatorios en las que más relación se ha podido ver con la depresión tenemos, por decir solo unas pocas, diabetes, artritis reumatoide, asma, esclerosis múltiple, problemas cardiovasculares, dolor crónico y psoriasis.

A continuación veremos la principal teoría que ha tratado de establecer y explicar la relación entre ambos problemas de salud.

Teoría del cerebro en llamas

Esta teoría se ha propuesto para explicar la relación entre la depresión, un trastorno mental, y la inflamación, un proceso fisiológico.

Varios estudios han apuntado que las personas quienes son diagnosticadas de depresión mayor presentan niveles más elevados de un factor que está implicado en los procesos inflamatorios, las citocinas.

Parece ser que las citocinas pueden alterar el cerebro a nivel funcional y estructural, con lo cual inducirían a cambios tanto en el estado anímico como en las capacidades cognitivas.

Se ha apuntado que los procesos inflamatorios en las sociedades occidentales estarían relacionados con un estilo de

vida poco saludable, sobre todo relacionándolo con dos factores: dieta y contaminación ambiental.

Otros, en cambio, sostienen que la causa podría ser interna, causada por nuestra forma de reaccionar ante los estresores ambientales, junto con un estilo de pensamiento que induce a preocuparse de forma poco adaptativa, manifestándose en síntomas fisiológicos como la inflamación.

Es decir, estamos tan estresados y deprimidos que nuestro cuerpo reacciona fisiológicamente, y eso hace que se produzcan enfermedades inmunológicas.

Las situaciones estresantes hacen que el organismo libere la hormona del estrés, el cortisol. A su vez, esta hormona hace que se incrementen en sangre los niveles de citocinas, y sustancias que se las relacionan con un desgaste a nivel celular, como el óxido nítrico.

Mecanismos que estarían detrás de este vínculo

El organismo, estando sano, reacciona ante los patógenos externos mediante procesos inmunológicos. De esta forma, activa las células encargadas de defender el cuerpo humano, evitando que los patógenos, ya sean virus, bacterias o parásitos, campen a sus anchas y alcancen su objetivo: enfermarnos.

Sin embargo, el proceso inmunológico ya de por sí implica cierto desgaste y malestar temporal mientras el organismo trata de hacer frente a la amenaza exterior.

El proceso inflamatorio es esa respuesta contra la amenaza, e implica un cierto malestar temporal, como por ejemplo se da cuando uno tiene fiebre o inflamación en una parte de su cuerpo.

La hipótesis detrás de la idea del cerebro en llamas es que las presiones sociales, las inseguridades y cualquier problema de tipo psicológico puede inducir a esta misma respuesta inflamatoria, como si de virus se trataran.

El problema de las presiones sociales es que son difíciles de solucionar o disminuir y, si la persona les hace frente de una forma poco adaptativa, somete a su cerebro a un estrés constante. Esto hace que se manifieste la psicopatología y problemas orgánicos.

Depresión y biomarcadores inflamatorios

Las citocinas, o citoquinas, son unas proteínas que se liberan durante el proceso inflamatorio, y sirven para activar el sistema inmunológico, estimulándolo para hacer frente a las amenazas externas.

Como ya hemos visto, uno de los biomarcadores inflamatorios, las citocinas, se muestran en mayores cantidades en personas quienes están presentando depresión, lo cual podría ser el vínculo biológico entre los procesos inflamatorios y la salud mental.

Citocinas y problemas a nivel cognitivo

Los pacientes quienes presentan depresión han mostrado tener, de media, mayores problemas a nivel cognitivo en comparación con personas sin el diagnóstico.

Los problemas se hacen especialmente importantes en áreas como la atención, las funciones ejecutivas, memoria, además de mostrar otros déficits cognitivos.

Se ha visto que estos problemas correlacionan positivamente con el tener unos mayores niveles de citocinas y también con la presencia de otros factores implicados en el proceso

inflamatorio.

Al parecer, las citocinas y otros factores inmunológicos podrían tener un rol central en la plasticidad sináptica y otros mecanismos celulares implicados en la cognición.

Esta relación entre inflamación a nivel neurológico y disfunciones cognitivas tiene sus evidencias, sobre todo si se tiene en cuenta una enfermedad tal como el Párkinson, el Alzheimer o deterioro cognitivo leve.

Es bastante conocido cómo las placas de beta-amiloides, las cuales están presentes en varias demencias, afectan la función a nivel cognitivo y también se implican, junto con las citocinas, procesos inflamatorios.

Así pues, los procesos neuroinflamatorios parecen llevar a cambios a nivel cognitivo y comportamental mediante varios mecanismos, incluyendo cambios en la expresión génica, y funcionamiento neuronal.

Depresión en pacientes con enfermedades inflamatorias

La inflamación adquiere un rol muy importante en varias condiciones de tipo metabólico, neurológico y comportamental. No es de extrañar que haya sido asociada con la depresión. A continuación veremos varios problemas médicos en los que se presentan este proceso inmunológico y que se pueden relacionar con la depresión.-

Depresión en personas diabéticas

Ya desde hace tiempo se sabe que hay una relación entre depresión y diabetes.

Hay una alta prevalencia de personas con problemas de insulina que manifiestan síntomas propios de la depresión; pero, dado

que tanto depresión y diabetes son dos condiciones muy comunes, es esperable que haya cierta comorbilidad.

Sin embargo, los estudios epidemiológicos han visto que las dos enfermedades ocurren de forma conjunta con demasiada frecuencia, lo cual ha sugerido una relación entre los niveles de azúcar y el manifestar sintomatología depresiva.

Cabe decir que, si bien la diabetes bien tratada no es mortal, es una condición crónica, lo cual haría que la persona recién diagnosticada pasara una depresión por un tiempo.

Lo que sí se ha visto es que el presentar unos altos niveles de glucemia está estadísticamente asociado a tener un estado anímico bajo.

Además, el estilo de vida de muchas personas deprimidas y personas diabéticas coincide. Es frecuente que en ambos diagnósticos, el perfil de la persona sea el de alguien quien ingiere comida rica en azúcares y grasas, además de ser sedentaria.

Depresión, artritis reumatoide y esclerosis múltiple

La depresión parece ocurrir entre 5 y 10 veces más veces en personas con un problema médico de gravedad, como lo son enfermedades del tipo artritis o esclerosis, donde la persona va progresivamente debilitándose.

Se ha visto que cerca de la mitad de las personas quienes padecen esclerosis múltiple, ya sea por un mecanismo biológico inflamación-depresión o por ser conscientes de que su enfermedad es crónica y neurodegenerativa, son diagnosticadas con depresión mayor.

En otras enfermedades, también de tipo inflamatorio, como lo es la artritis reumatoide, la psoriasis y enfermedades gastrointestinales como la de Crohn, los ratios van entre 13 y

17% de casos con depresión.

Conclusiones

En base a la bibliografía consultada, parece ser que el vínculo entre la depresión y la inflamación es sólido, viéndose en múltiples condiciones médicas en las que se da afectación a nivel inmunológico, metabólico, comportamental y cognitivo.

La depresión se da en mayor porcentaje en personas quienes han sido diagnosticadas con una enfermedad en la que hay afectación a nivel endocrino, como es la diabetes, enfermedades inflamatorias como la artritis, la esclerosis y los problemas gastrointestinales.

De todas formas, pese a la relación entre ambos problemas, cabe entender la idea de que uno no generará necesariamente el otro. El motivo por el que una persona con una enfermedad crónica ha sido diagnosticada con depresión puede deberse a que, tras recibir el diagnóstico de su problema médico, haya entrado en depresión a causa de ello, no como síntoma de la enfermedad médica.

Fuente: psicologiaymente.com.