

Paso No. 1: Comience un programa de ejercicio metódico

Las evidencias científicas muestran que el ejercicio regular ayuda a suavizar la tristeza profunda en forma tan efectiva como las medicinas antidepressivas. El ejercicio aeróbico regular, que aumenta el nivel de serotonina en el cerebro, puede aliviar tanto la ansiedad como la depresión. Aun el hecho de hacer ejercicio hasta sentirse cansado, durante un período no mayor de 8 minutos, ha demostrado tener un efecto positivo. Para lograr los mejores resultados, pruebe sesiones de 20 a 60 minutos, tres o más veces por semana. ¿No está seguro de qué le conviene? Haga una caminata al aire libre y fresco.



Paso No. 2: Obtenga Omega-3 en su alimentación

Diversos estudios han mostrado que la deficiencia de Omega-3 tiene profundas implicaciones para la salud mental. Un régimen deficiente en aceites Omega-3 aumenta el riesgo de depresión, aumenta la conducta agresiva entre los presos, y hasta puede disminuir el índice de inteligencia de un niño 9 ó 10 puntos en el transcurso de su desarrollo. No es necesario consumir pescado para obtener lo necesario de este importante elemento, ya que hay muchas plantas ricas en Omega-3. En su libro *Depression: The Way Out* [Depresión: la vía de escape], el Dr. Nedley presenta una lista de 19 de estas plantas.

Paso No. 3: Escuche a Mozart

La idea de usar la música como medio de mejorar el estado de ánimo ha existido por lo menos desde los tiempos del rey Saúl. No importa cuál sea nuestra preferencia, el hecho es que la música clásica tradicional es el único tipo de melodía que haya demostrado ser capaz de mejorar la salud mental. El Dr. Nedley recomienda que los individuos que luchan con la depresión escuchen atentamente por lo menos una hora de música clásica cada dos semanas.

(Nota: Las estadísticas citadas aquí fueron tomadas del libro del Dr. Nedley, titulado: *Depression: The Way Out* [Depresión: la vía de escape]. La información relativa al ejercicio aparece en las págs. 80-81; el Omega-3, en las págs. 35-36)

Distribuida por: North American Division. *Director:* DeWitt Williams
Producido cerca: Ministerios de Salud de la División Norteamericana. *Director:* DeWitt Williams
Coordinador—Editor: Gordon Botting. *Diseño—Asistente Editorial:* Ed Fergusson

Salud Ilimitada



Julio 2007
Tomo 1, Número 4

La Depresión

En el momento que Lidia entró al consultorio del psiquiatra, se dio cuenta de que recibiría malas noticias.

—Lamento decirle esto —dijo el facultativo, con expresión de lástima contenida—, pero la verdad es que hemos hecho por usted todo lo posible. Antidepressivos, asesoramiento, psicoterapia, ¡nada parece dar resultado!

Lidia asintió, con los ojos llenos de lágrimas. A pesar de los repetidos y crecientes tratamientos con drogas, su vida aún se veía plagada por la depresión y los ataques de pánico.

—Hay todavía un último recurso que podríamos probar —sugirió el psiquiatra, y le explicó que la terapia “de choque” o electroconvulsiva podría ayudar. Era Junio de 2005, y agregó que la necesidad de Lidia era urgente.

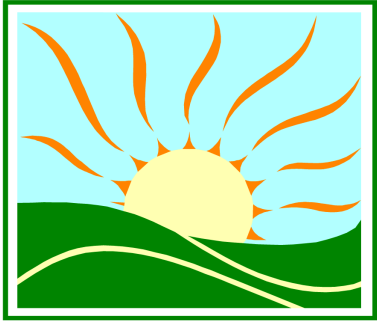
Las cosas no siempre habían ido tan mal. Lidia era una profesional de éxito, profesora de enfermería en una importante escuela de medicina. Cuando por primera vez la depresión irguió su fea cabeza en su camino, los antidepressivos habían cubierto parcialmente los síntomas.

Ahora, sin embargo, después de una lucha que ya duraba once años, Lidia era apenas una sombra de lo que había sido antes. No se podía concentrar ni dormir bien o mantenerse al nivel de los sencillos deberes de la vida. Su hogar, antes limpio y bien ordenado, era ahora un desastre. Necesitaba toda su energía sólo para poder salir de la cama e irse al trabajo. Ultimamente se caía con frecuencia, y le costaba mucho caminar normalmente.

“Yo vivía al nivel mínimo, sólo para sobrevivir”, recuerda Lidia. Su salud siguió descendiendo en una espiral trágica, hasta que llegó el día cuando ya no pudo seguir trabajando. Fue admitida a un programa psiquiátrico como paciente externa en enero de 2005, unos meses antes que le predijeran que, sin terapia electroconvulsiva, quedaría incapacitada para el resto de su vida.

Lidia sentía temor. Sabía que la terapia de choque producía efectos secundarios negativos, por ejemplo lagunas permanentes en la memoria. Sin embargo, había que hacer algo, y pronto. La madre de Lidia, ansiosa de





ayudar, oyó hablar del Programa Nedley de Recuperación de la Depresión. Pero estaban en junio, y la siguiente sesión no comenzaba sino en agosto. Por fortuna, la madre halló en Brasil un programa que podría ayudar mientras tanto.

Lidia recibió alguna ayuda en Brasil. Para fines de julio ya podía caminar mejor. Pero todavía la atormentaba la depresión severa, y su psiquiatra seguía recomendando la terapia de choque.

Cuando Lidia llegó al programa Nedley, lloraba a menudo en forma incontrolable. No se podía concentrar, ni mantener una conversación normal, ni siquiera mantenerse despierta cuando otros estaban hablando. En la profundidad de su desaliento, sentía que verdaderamente su situación no tenía remedio.

Lidia sintió que a su vida llegaba un rayito de esperanza al asistir a la primera conferencia del Dr. Nedley, en la cual presentó, apoyado por investigaciones serias, evidencias científicas de que hasta los casos más severos de depresión podían ser combatidos haciendo elecciones correctas relativas al estilo de vida. Pero las dudas volvieron a surgir.

—¿Han dado resultado alguna vez los cambios en el estilo de vida en el caso de alguien tan severamente deprimido, y bajo tantos medicamentos, como yo? —le preguntó al Dr. Nedley.

—¡Por cierto que sí! —fue la respuesta. El Dr. Nedley había visto cómo muchos pacientes severamente deprimidos y tomando múltiples medicinas, se habían visto libres de la depresión, de sus síntomas colaterales y de las drogas con que los estaban tratando. Sus palabras de ánimo le dieron a Lidia el ánimo que necesitaba. Decidió concederle al programa una oportunidad honesta, cooperando de todo corazón, asistiendo a las presentaciones y poniendo mucha atención, y procurando aplicar a su vida todo lo que aprendiera.

La decisión de cooperar con el programa que hizo Lidia le fue recompensada con una mejoría notable que todos, incluso ella, pudieron ver. Su disposición de ánimo, su nivel de energía y su capacidad de concentración mejoraron en forma dramática. Una vez más le era posible participar en conversaciones interesantes. Durante su corta permanencia en Oklahoma logró dejar de consumir dos de sus medicamentos. Se le dio también un itinerario para dejar poco a poco los dos medicamentos restantes, el cual aplicaría en casa a medida que su mejoría lo permitiera.

Cuando Lidia volvió a su hogar, todos se asombraron al ver cómo había cambiado. Sin embargo, su psiquiatra no se manifestó de acuerdo con la reducción en sus medicamentos.

—Usted va a sufrir una tremenda recaída —le advirtió—. Estas drogas las debe seguir tomando por toda la vida.

Lidia respetaba a su médico, y necesitaba su permiso para volver a trabajar. De todos modos, decidió seguir su itinerario de reducción de los medicamentos,

mientras se sintiera mentalmente bien. Y así fue. Llegó el día cuando pudo volver a su trabajo, primero siguiendo un horario de tiempo parcial, y más tarde, de tiempo completo. Bajó casi 30 kilos de peso, su tamaño de vestido se redujo en diez tallas, y se siente mejor ahora que en cualquier momento de los últimos once años.

Gracias al buen éxito de Lidia, su psiquiatra se interesó en el programa Nedley, hasta el punto de invitarla a volver a la clínica para que animara a otros pacientes que luchaban con la depresión. Cierta día, mientras elegían la fecha de su próxima consulta, ¡sorprendió a Lidia al comentar que ya no necesitaba seguir viéndola! Gracias a los cambios en su estilo de vida, Lidia se había librado de convertirse en una inválida emocional, dependiente de los medicamentos por el resto de su vida.

En la actualidad, Lidia se ha mantenido libre de medicamentos durante 14 meses. Sigue gozando de salud mental, de abundante energía, y continúa perdiendo peso. Su adhesión al programa Nedley provocó ciertos efectos secundarios, pero han sido todos buenos. Y la recaída predicha nunca se materializó.

—Ahora me doy cuenta de que tenía que perder algo —dice Lidia—: Ya fuera mi memoria por la terapia de choque, o mi sobrepeso por seguir el programa de nuevo estilo de vida. ¡Cuán feliz me siento de haber terminado perdiendo mi sobrepeso!

Lidia sabe que la continuación de su buen éxito descansa en sus elecciones relativas al estilo de vida. Si se descuida aunque sea en parte de su programa, en 1 a 3 días siente los efectos. Por consiguiente, es cuidadosa en su ejercicio diario, en seguir un régimen alimentario equilibrado y en obtener una amplia dosis de descanso. En el invierno usa también una lámpara ultravioleta y, si siente que su mente comienza a dar señales de tensión, vuelve a darse duchas de contraste, calientes y frías.

Lidia no termina de alabar el programa del Dr. Nedley. “No sólo me salvó la vida —concluye—, sino que también me devolvió su calidad”.

Este programa, que usa videodiscos (DVD) y un libro de instrucciones, revela más de un centenar de maneras científicamente documentadas de mejorar la salud mental. No cambia ni reduce los medicamentos: sólo el médico puede hacer esto.

El Dr. Nedley ha identificado 110 elecciones relacionadas con el estilo de vida, que tienen un impacto bien definido sobre la salud mental. A continuación mencionamos tres pasos fáciles pero de consecuencias potencialmente dramáticas para el mejoramiento inmediato de la salud.

