

Entérese de la diferencia entre ansiolíticos y antidepresivos

En los últimos años, la salud mental ha ganado una atención sin precedentes, impulsada por un notable aumento en las tasas de depresión y ansiedad, a nivel mundial. A la par, los términos ‘ansiolíticos’ y ‘antidepresivos’ empezaron a emplearse con más regularidad, pero no siempre con la suficiente claridad.

Aunque ambos tipos de medicamentos desempeñan un papel relevante en el tratamiento de trastornos emocionales y psicológicos, su funcionamiento y objetivos son distintos. Y si bien se requiere receta médica para obtener una opción u otra, muchas personas dudan de cuál es la mejor opción para su caso.

Para resolver las inquietudes al respecto, a continuación abordamos— de forma detallada— cuáles son las diferencias claves entre ansiolíticos y antidepresivos. Te contamos cómo funcionan, cuáles son sus usos específicos y qué factores hay que considerar para elegir el más adecuado de acuerdo a cada situación.

¿Para qué se utilizan los ansiolíticos?

Son medicamentos usados para aliviar los síntomas de la ansiedad. Su propósito es reducir la sensación de angustia, preocupación y tensión que caracteriza a este trastorno. En sí, intervienen sobre el cerebro y el sistema nervioso central para reducir la excitabilidad neuronal, modular la actividad de ciertos neurotransmisores e inducir a la calma.

Tipos de ansiolíticos

Existen varios tipos de ansiolíticos, cada uno con un perfil único que se adapta a diferentes necesidades y situaciones clínicas. Están clasificados de acuerdo a su mecanismo de acción y propósito.

Benzodiazepinas

Agrupar opciones como el clonazepam (Klonopin), el diazepam (Valium), el alprazolam (Xanax) y el lorazepam (Ativan). Llevan a cabo su acción al potenciar la actividad del neurotransmisor

GABA (ácido gamma-aminobutírico), considerado el principal inhibidor del sistema nervioso central.

Este interrumpe la transmisión de los impulsos nerviosos entre neuronas, lo que permite calmar la actividad cerebral excesiva. Aun así, su uso se reserva solo para episodios agudos de ansiedad o como tratamiento de corta duración. Esto debido a que tienden a causar dependencia, además de efectos secundarios como somnolencia, mareos y problemas de coordinación.

Buspirona

La buspirona (Buspar) no actúa sobre el sistema GABA; en lugar de esto, modula la actividad de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, determinantes para regular las emociones. A diferencia de las benzodiazepinas, no provoca sedación intensa o efectos eufóricos.

Se recomienda para el trastorno de ansiedad generalizada y no es eficaz contra el trastorno de pánico. Aunque no causa dependencia y sus efectos secundarios son menores en comparación con las benzodiazepinas, a veces provoca mareos, dolor de cabeza, náuseas y fatiga.

Antihistamínicos sedantes

Los antihistamínicos son medicamentos empleados para el tratamiento de las alergias y síntomas asociados. Sin embargo, opciones como la hidroxizina (Atarax), la difenhidramina (Benadryl) y la clorfeniramina (Chlor-Trimeton) actúan, de forma eventual, como ansiolíticos.

Su mecanismo de acción es el bloqueo de los receptores H1 de histamina en el cerebro, una sustancia química involucrada en la regulación del estado de alerta y la excitación. También tienen un efecto sedante que favorece el sueño y el alivio de la tensión en los pacientes ansiosos.

Ahora bien, su eficacia para tratar la ansiedad a largo plazo es limitada en comparación con otros tratamientos. Puede causar reacciones adversas como somnolencia, sequedad en la boca y problemas gastrointestinales.

Betabloqueantes

Opciones como el propranolol (Inderal) ayudan a interferir con la actividad de la adrenalina y la noradrenalina, hormonas involucradas en las respuestas físicas a la ansiedad. Así, favorecen el alivio del ritmo cardíaco acelerado, los temblores y la sudoración excesiva.

No abordan de manera directa las causas subyacentes de los trastornos ansiosos; pues no tienen efecto sobre el sistema GABA, ni sobre otros neurotransmisores asociados con la ansiedad. Sus efectos secundarios abarcan fatiga, mareos, síntomas gastrointestinales y frecuencia cardíaca baja (bradicardia).

¿Para qué se utilizan los antidepresivos?

Los antidepresivos son medicamentos que se emplean para el tratamiento del trastorno depresivo mayor, algunos trastornos de ansiedad, el trastorno de estrés postraumático, afecciones de dolor crónico, trastornos de la alimentación y algunas adicciones.

A diferencia de los ansiolíticos –que están diseñados para el alivio rápido y temporal de los síntomas de la ansiedad–, los antidepresivos tienen como propósito modificar el equilibrio de las sustancias químicas en el cerebro (neurotransmisores) a largo plazo, de modo que los pacientes puedan experimentar mejoras en el estado de ánimo más estables.

Tipos de antidepresivos

Al igual que los ansiolíticos, los antidepresivos se dividen en varios tipos, de acuerdo a los mecanismos que emplean para afectar a los neurotransmisores del cerebro. Esto posibilita individualizar el tratamiento según las necesidades de cada paciente y los perfiles de efectos secundarios. Veamos.

Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS)

Entre estos se destacan la sertralina (Zoloft), el escitalopram (Lexapro) y la fluoxetina (Prozac). Su función es incrementar los niveles de serotonina en el cerebro (hormona de la felicidad) para mejorar el estado de ánimo. De ahí que se utilice no solo contra el trastorno depresivo mayor, sino también en casos de trastorno de ansiedad generalizada, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y trastorno de pánico.

En general, suelen ser eficaces y bien tolerados; aun así, algunas personas pueden experimentar efectos secundarios como náuseas, insomnio, sequedad en la boca, aumento de peso y, raras veces, un aumento de la ansiedad inicial.

Inhibidores de la recaptación de serotonina y noradrenalina (IRSN)

Los inhibidores de la recaptación de serotonina y noradrenalina (IRSN) ayudan al tratamiento de la depresión y de otros trastornos del estado de ánimo al incrementar los niveles de serotonina y noradrenalina. Ambas sustancias químicas desempeñan un papel clave en la regulación de las emociones y la sensación de bienestar.

La venlafaxina (Effexor) y la duloxetina (Cymbalta) son los más populares. Debido a su mecanismo de acción, proporcionan un alivio adicional para una gama más amplia de síntomas de la depresión y la ansiedad, como la tristeza persistente, las alteraciones del sueño, la preocupación excesiva, la fatiga y baja energía, los ataques de pánico, entre otros.

Sus efectos secundarios varían en frecuencia e intensidad, aunque casi siempre son transitorios; abarcan náuseas y malestar estomacal, sequedad en la boca, mareos y fatiga, somnolencia, aumento de la presión arterial, sudoración excesiva, disfunción sexual y cambios en el apetito y en el peso corporal.

Antidepresivos tricíclicos (ATC)

Los antidepresivos tricíclicos (ATC), como la amitriptilina (Elavil), la nortriptilina (Pamelor), la doxepina (Silenor), la imipramina (Tofranil) y la clomipramina (Anafranil), aumentan los niveles de neurotransmisores en el cerebro, en especial de serotonina y noradrenalina. Debido a esto, son útiles para mejorar el estado de ánimo, incrementar el nivel de energía y reducir la tristeza persistente.

En la actualidad han sido reemplazados en gran medida por antidepresivos más modernos como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) y los inhibidores de la recaptación de serotonina y noradrenalina (IRSN); pese a esto, se siguen considerando un tratamiento contra la depresión valioso, sobre todo cuando otras opciones no son efectivas.

El riesgo de reacciones adversas es superior a la de otros antidepresivos; por ello, su uso requiere una evaluación rigurosa y un seguimiento regular por parte del profesional de salud. Esto incluye somnolencia y sedación, sequedad en la boca, estreñimiento, cambios en la frecuencia cardíaca y, eventualmente, aumento de peso.

Inhibidores de la monoaminoxidasa (IMAO)

Los inhibidores de la monoaminoxidasa (IMAO) actúan al inhibir la acción de la enzima monoaminoxidasa (MAO), que degrada neurotransmisores como la serotonina, la noradrenalina y la dopamina en el cerebro. Al bloquear la actividad de esta enzima, los niveles de dichos neurotransmisores aumentan, con la consecuente reducción de los síntomas depresivos y mejoras notorias en el estado de ánimo.

No obstante, dadas sus posibles interacciones y reacciones adversas, su uso se reserva para casos en los que otros antidepresivos no dan resultado. Existe el riesgo de crisis hipertensiva cuando se toman con alimentos abundantes en tiramina (como quesos curados o carnes procesadas). No deben combinarse con antidepresivos serotoninérgicos, anestésicos, opiáceos, analgésicos ni medicamentos que aumentan la noradrenalina.

Los pacientes que usan estos antidepresivos pueden experimentar efectos indeseados como disminución de la presión arterial, insomnio, sequedad en la boca, estreñimiento y aumento de peso.

Consideraciones sobre los ansiolíticos y los antidepresivos

No suelen ser la primera línea de tratamiento para los trastornos del estado de ánimo: la psicoterapia, las intervenciones psicosociales y los ajustes en el estilo de vida suelen sugerirse antes que estos fármacos.

Sus enfoques son diferentes: a la hora de utilizar ansiolíticos o antidepresivos es fundamental considerar que, aunque ambos tienen como objetivo equilibrar las emociones y el estado de ánimo, sus mecanismos de acción difieren, al igual que sus objetivos específicos.

Solo es posible obtenerlos con receta médica: debido a la complejidad de estos tratamientos y la necesidad de hacer un seguimiento de sus efectos, se requiere autorización médica para su uso. Esta puede estar a cargo del psiquiatra, el médico de atención primaria o los neurólogos. En casos esporádicos, y solo en algunos países, los psicólogos con certificación en psicofarmacología tienen la facultad de recetar estos medicamentos.

Pueden usarse en terapia combinada: en algunos casos, el

profesional puede sugerir una terapia combinada. Así, sugiere ansiolíticos para el alivio inmediato de síntomas agudos y antidepresivos para un tratamiento más duradero. La supervisión y seguimiento es fundamental.

Puede ser necesario suspender o ajustar la medicación: esto si los efectos secundarios superan los beneficios, si el fármaco es ineficaz o si hay interacciones adversas con otros tratamientos. De todos modos, es una decisión que debe tomar el psiquiatra o médico, pues hace falta asegurar una transición segura para evitar síntomas de discontinuación o riesgo de recaída.

Ansiolíticos y antidepresivos: cada uno tiene un rol específico

Ahora sabes que, aunque los ansiolíticos y los antidepresivos ayudan a mejorar el bienestar general y la funcionalidad de los pacientes afectados por la ansiedad, la depresión y otros trastornos del estado de ánimo, ambos fármacos difieren en sus objetivos y modos de acción.

Los ansiolíticos ofrecen un alivio rápido de los síntomas de la ansiedad, mientras que los antidepresivos buscan mejorar el estado de ánimo y tratar la depresión a largo plazo. Como sea, para tomar una decisión entre ambas alternativas, es necesario pasar por una evaluación integral con el profesional de la salud mental.

Tanto la automedicación como los cambios no supervisados de estos tratamientos suponen riesgos significativos. Considerar esto, y comprender las diferencias entre ambos fármacos, es clave en la búsqueda del bienestar mental y emocional.

Con información de 800Noticias