# La satisfacción, la depresión y la experiencia espiritual

2011-06-02 05:00:48

Los antidepresivos no son tan eficaces

Un estudio publicado en la revista The New England Journal of Medicine desvela que los laboratorios fabricantes de antidepresivos no informaron públicamente sobre los resultados de cerca de una tercera parte de los ensayos clínicos sobre la eficacia de sus antidepresivos que se les obliga a hacer para obtener la aprobación de estos medicamentos. Esta deliberada ocultación de datos a profesionales de la medicina y a consumidores sobre la verdadera efectividad de los antidepresivos es un atentado a la libertad de elección de los tratamientos más eficaces. Así pues, los laboratorios farmacéuticos han ocultado que los antidepresivos no son tan eficaces

Las compañías farmacéuticas publicaron los estudios clínicos sobre antidepresivos que les favorecían. En ellos, cerca del 60% de las personas que los tomaron dijeron obtener una mejoría significativa de la depresión, en comparación con 40% que tomaron píldoras placebo. Pero si a estos datos unimos las conclusiones de otros estudios clínicos menos positivos que no publicaron, los beneficios terapéuticos se evaporan. Sumados unos y otros datos, la ventaja entre estos antidepresivos y los placebos tienen sólo una mínima ventaja, según concluye el informe del The New England Journal of Medicine.

Otros estudios anteriores ya habían encontrado una directriz parecida, y muchos investigadores han cuestionado la supuesta efectividad de los antidepresivos. Este nuevo informe, que inspeccionó datos de setenta y cuatro estudios clínicos con doce drogas distintas, es el más exhaustivo que se ha realizado.

El dato es demoledor: el 94% de los estudios con resultados favorables a los intereses de las farmacéuticas se ha publicado, pero sólo el 14% de los que obtuvieron resultados contrarios o dudosos se publicó.

“Este es un estudio muy importante por dos razones” –ha asegurado el doctor Jeffrey M. Drazen, editor en jefe de The New England Journal of Medicine-: “La primera es que cuando uno prescribe una droga, quiere estar seguro de que cuenta con la mejor información posible; uno no lo haría si sólo conociera un tercio de la verdad sobre un medicamento. La segunda -continuó el doctor Drazen-es que debemos ser respetuosos con las personas que participan de un estudio clínico. Ellos asumen algún riesgo al participar en el estudio, ¿y luego la compañía farmacéutica esconde la información? Este tipo de cosas hace que tomemos con pasión este asunto”.

El doctor Erick H. Turner, psiquiatra y ex revisor de la Adminis-tración de Alimentos y Medicamen-tos

(FDA), de los Estados Unidos, dijo que la publicación selectiva de los estudios favorables a las farmacéuticas predispone a decepcionar a los pacientes. “La conclusión es que las personas que estén considerando tomar un antidepresivo deberían ser más prudentes al tomarlos -dijo-, y no asombrarse si no funcionan la primera vez, y no pensar que algo está mal en ellos”. En cuanto a los médicos, opinó que “terminan preguntándose: ‘¿cómo puede ser que estas drogas funcionen tan bien en los estudios, pero yo no esté obteniendo esa respuesta?’”.

**¿Quién nos oculta de nosotros mismos?**

Hoy en día cualquier estado depresivo o existencial se trata con antidepresivos. Es mucho más fácil y antiséptico. Así no nos manchamos con nuestras desdichas interiores, que quedan ocultas tras el supuesto efecto benéfico de las drogas legales. De esta forma no se tratan las causas que generan en tantas personas la falta de respuestas existenciales.

Antes eran los filósofos quienes se planteaban las grandes cuestiones existenciales y luego trasladaban sus conclusiones a los demás. Algunos, siguiendo sus pasos, se autointerrogaban y trataban de ahondar en sí mismos en busca de respuestas. Ahora, desde hace unas cuantas décadas, se busca la solución rápida e indolora: prohibido sufrir. Cualquier mínimo contratiempo, toda molestia, toda interrogación interior que cause desasosiego ha de ser anulada y la persona adormecida. En este contexto, la industria farmacéutica se frota las manos, una masa ingente de personas a merced de una vía única: los fármacos, las drogas, la dependencia…

Es uno de los grandes negocios de nuestro tiempo. Pero este negocio tiene algunos flecos sin resolver: los trastornos no se solucionan, es más, se esconden y crecen sin cesar.

Si tenemos un dolor físico, hay que tomar algo que rápida y expeditivamente nos lo quite. Si tenemos una aflicción emocional, hay que desembarazarse de ella lo antes posible. Pero la realidad es que no, que sólo se oculta que todo sigue igual, o peor, la causa del dolor, de la aflicción sigue ahí, larvada en el interior.

**La espiritualidad mejora el estado de ánimo y disminuye el dolor**

Frente a estos estudios interesados de las compañías farmacéuticas, se contraponen otros estudios, como es el realizado por investigadores de la Universidad de Duke, en Carolina del Norte. En sus resultados se comprueba que la experiencia espiritual puede ser una excelente ayuda si se tiene un estado de ánimo bajo o se padece un dolor crónico. Sus conclusiones son bien conocidas por los practicantes de meditación u otras prácticas interiores: los practicantes son más propensos a tener un buen estado de ánimo reduciendo sus molestias y son más resistentes al dolor.

La investigación revela que estas personas que tienen un rico mundo interior y se ocupan de él sienten el deseo de acercarse a espiritualidad y son más propensos a mostrar un buen estado de ánimo, además de que manejan mejor sus emociones y sus relaciones sociales.

Incluso las personas que padecen dolores crónicos controlan mejor el dolor con estrategias espirituales y son menos propensas a sufrirlos.

Así que, por muchas drogas que tomemos, la vida no va a mejorar y no se van a resolver los problemas. Claro esto puede ser fácil de decir, pero muchas veces el problema inicial es que la mayoría ni tan siquiera sabe que está mal, y si lo sabe prefiere tomar las drogas, ya que no se cree capaz de salir de esa situación o no se siente con fuerzas para intentarlo.

La felicidad no sólo es cosa de filósofos o maestros budistas, cualquiera puede encontrarla con tan solo ocuparse un poco de sí mismo. Y el primer paso es empezar a pensar por uno mismo. Claro está que esto, que puede parecer sencillo, necesita que uno esté suficientemente motivado como para empezar a hacerlo. Muchos otros antes lo han hecho. Podemos leer las experiencias de Buda, o mejor aún las de Angulimala (recomiendo leer El buda y el terrorista de Satish Kumar), podemos leer a Platón o a Ortega y Gasset. Estas lecturas nos darán una nueva perspectiva de que nuestros problemas realmente son comunes a la mayoría de los seres humanos, y que desde tiempo inmemorial muchos han tratado de resolverlos a través de la espiritualidad, la meditación y la reflexión. La misma ciencia hoy en día ha descubierto esta relación entre la práctica espiritual y el bienestar interior.

Si Angulimala, Francisco de Asis, Platón o el mismo Buda fueron capaces de descubrir la fuente de la conciencia que existe en todo ser humano, por qué nosotros no.

**Por Raúl de la Rosa**

http://www.revistadharma.com