

# Viviendo en Equilibrio Serie de Salud: 4

## Como Salir de la Depresión

**Del Fracaso al Triunfo.** La depresión no era algo extraño para Abraham. Su tendencia melancólica combinada con una infancia de pobreza, el fracaso de una empresa e insatisfacciones en el área sentimental parecían apuntar hacia la derrota. Una vez él expresó: "Soy el hombre más miserable del mundo . Si lo que yo siento se distribuyera equitativamente a toda la raza humana, no habría un rostro alegre en la tierra."

Winston viene de un hogar privilegiado con bienes materiales. Sin embargo, su vida estaba plagada de enfermedades, accidentes, malas calificaciones y carencia de amor. Su padre indiferentemente profetizaba que W.C. iba a degenerarse al grado de terminar harapiento y de infeliz e inútil existencia. "En sus propias palabras, Winston luchó con el "demonio de la depresión" durante muchos años. A veces parecía que los terribles presagios de su padre prevalecían. Afortunadamente, la depresión no tiene que ser el final de la historia de ninguna vida. Abraham, cuyo nombre completo fue Abraham Lincoln, superó su depresión y se convirtió en uno de los presidentes más respetados de la historia de los Estados Unidos.

La fase de depresión que sufrió Winston pudo haber sido el último capítulo de su triste y oscura vida. Pero Winston Churchill se sobrepuso a las circunstancias, y así como el primer ministro de Inglaterra durante la II Guerra Mundial, dominó sus propios desafíos internos. Oposición frente a enormes retos, burlas constantes, y grandes dificultades que se unieron las tropas británicas para derrotar las invasiones del Tercer Reich (Imperio) en Europa . El famoso lema era "Nunca te rindas –nunca, nunca, nunca, nunca, en nada, grande o pequeño, largo o corto, nunca , excepto por convicciones de honor y buen sentido. Nunca desfallezcas a la fuerza, nunca desfallezcas al aparente poder superior del enemigo"<sup>1</sup>

Estos nobles ejemplos cuentan una historia, y no sólo sobre las personas singulares que lograron superar las grandes dificultades, pero del tremendo poder del cerebro humano para reorganizarse y reformarse de acuerdo a lo que aprende y a cómo se cuida.

**Las estadísticas cuentan la historia.** Si usted sufre de depresión, usted no está solo. La depresión clínica es el nivel más alto de depresión y afecta a más de 20 millones de adultos y 3 millones de adolescentes en los ESTADOS UNIDOS formas más leves son aún más generalizadas y están afectando a todos los grupos de edad. Entre los factores de riesgo de depresión se incluye el historial de la familia, las condiciones médicas, sentimientos de culpabilidad o ira, falta de propósito en la vida, factores sociales y ambientales, dieta y estilo de vida, entre otros.

Según Neal Nedley, Medico, autor del libro Depresión: Para salir de un estado depresivo es fundamental encontrar la causa o las causas de dicho estado. Atacar las causas cambiables, tanto como sea posible, a través de cambios de hábitos alimenticios, estilo de vida, factores sociales, forma de pensar y necesidades espirituales. La importancia de buscar una buena asistencia medica para combatir la depresión no debe de sobrevalorarse. El ajuste y minimización de medicamentos tiene que ser supervisado y prescrito por un profesional medico calificado.

Sentimientos de vacíos interior, falta de motivación, fatiga y depresión puede llegar a la vida de cualquier persona. Pero prologados estáticos niveles de depresión pueden inhabilitar a una persona. La buena noticia es que aun cuando las personas tienden a deprimirse, hay factores que son armonizables, cambiables y controlables.

**Alimentación y Depresión.** Fumar e ingerir bebidas alcohólicas y cafeína incrementan los síntomas de la depresión, de igual forma afecta una dieta alta en grasas refinadas y azúcares. Ayúdese consumiendo una dieta alta en frutas frescas, vegetales, frijoles y granos integrales tales como arroz y avena integral. Omega 3 contenida en almendras y linaza molida también proveen salud al cerebro y promueven un estado de ánimo alegre. Tome 8 vasos de agua diariamente en lugar de bebidas azucaradas, es un ahorro de dinero, le ayuda a mantener un estado de ánimo positivo y eleva la capacidad del cerebro. Bajos niveles de vitamina B12 y D están asociados a la depresión. Usted debe chequear sus niveles de estas vitaminas a través de un simple análisis de sangre.

Una dieta nutritiva incrementa la química del cerebro, provee energía y baja los elementos que producen estrés y promueven factores de crecimiento incrementando el nivel de conexiones nerviosas del cerebro. Esto significa mayor capacidad de aprendizaje, enfrentar desafíos, sobreponerse a la depresión y resolver problemas.

**Ejercicio –Eso le llega a la cabeza.** Hacer ejercicio es el factor que mas ayuda a aliviar y prevenir la depresión. Esto causa cambios en la estructura del cerebro que incrementa el funcionamiento cerebral aun en los casos serios de depresión clínica. Hacer ejercicio alivia la ansiedad, mejora la concentración mental, la creatividad, la capacidad de resolver problemas y baja el estrés. 10 minutos de caminata rápida puede elevar el estado de animo por una hora. Hacer ejercicio diariamente se le ha denominado el agente anti-deprimiente de mayor potencia conocido por el ser humano. Hay nuevas evidencias que hacer ejercicio estimula la producción de nuevas células nerviosas en el cerebro.

**El Factor Actitud.** Ponga atención a los pensamientos negativos! En gran parte, el ser humano tiene la habilidad de escoger como pensar y sentir acerca de determinada situación. Enfóquese en las soluciones mas que en los problemas. Vea los problemas como oportunidades para ganar fuerzas para enfrentar nuevos retos. Lo mas importante, en situaciones que usted no puede cambiar, mantenga una actitud de agradecimiento, optimismo y confianza en Dios.

**Lo Demás es Historia.** Dormir bien y establecer una rutina diaria ayuda al cerebro y al cuerpo a funcionar en armonía y a bajar el estrés. Cultivar las relaciones sociales, pasar tiempo con Dios y mantener un estilo de vida que incluya tiempo para diversión y hábitos de trabajo, todo tiene un efecto en la estructura, función y metabolismo de nuestro cerebro el cual es constantemente cambiante.

## **Palabra de Vida**

Todos tenemos dificultades, problemas, pruebas, incertidumbre y pesares –pero no tiene que ser solamente esto- Historias de la Biblia nos muestran que en medio de las dificultades, Dios esta presente para proveernos paz, tranquilidad y dirección.

**Stress.** “Cuando mi Corazón esta sobrecargado llévame a la Roca que es mas alta que yo”.<sup>2</sup>

**Ansiedad.** “Pero de una cosa estoy seguro: he de ver la bondad del SEÑOR en esta tierra de los vivientes. Pon tu esperanza en el SEÑOR; ten valor, cobra ánimo; ¡pon tu esperanza en el SEÑOR!”<sup>3</sup>

**Depresión.** “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.”<sup>4</sup> ¡Prueben ustedes mismos la bondad del Señor! ¡Dichoso aquél que en él confía!”<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Nedley N. Depression, the Way Out. Nedley Publications, 2008.

<sup>2</sup> Salmo 61:2.

<sup>3</sup> Salmo 27:13.

<sup>4</sup> Mateo 11:28.

<sup>5</sup> Salmo 34:8.

Visit us at **LifestyleMatters.com** for Lifestyle Matters books or other products; Balance Magazine, Balanced Living Tracts; or other exciting tools, resources, and information.

**Or call:** 1-866-624-5433 or 517-316-1596.

**Fax:** 517-316-1529

**Address:** Lifestyle Matters, PO Box 24187; Lansing, MI 48909