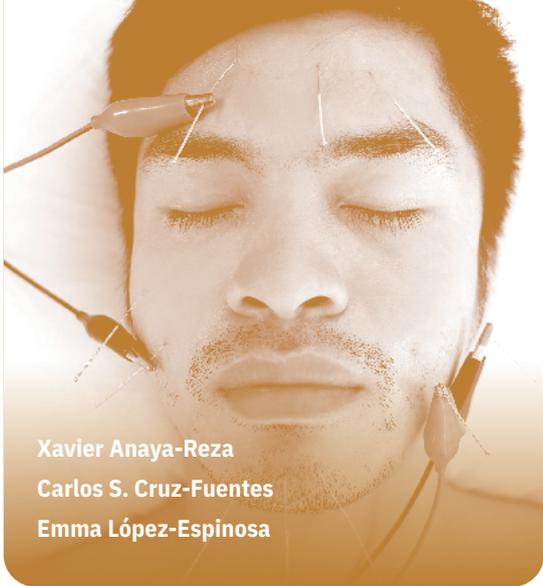


Tratamiento farmacológico y electroacupuntural: ¿una combinación eficaz para combatir la depresión?



Xavier Anaya-Reza

Carlos S. Cruz-Fuentes

Emma López-Espinosa

Depresión: el peso silencioso de un trastorno común

Despertas otro día sintiéndote agotado, sin fuerzas, anticipando una jornada larga y difícil. La tristeza te envuelve; prefieres quedarte en la cama, pero la culpa te obliga a levantarte. Todo te resulta vacío, sin sentido ni gratificación. Al día siguiente, la misma pesadez te invade. Consideras rendirte, pero cedes ante la presión de cumplir. Un amigo nota tu ánimo decaído y, preocupado, te pregunta si estás bien. Aunque piensas rendirte, fuerzas una sonrisa y respondes que sí. Él te da unas palmadas y te dice que no estés triste. Sus palabras son bien intencionadas, pero insuficientes para aliviar el peso invisible que cargas por dentro.

El relato anterior ilustra lo que puede experimentarse durante un episodio depresivo, característico del Trastorno Depresivo, una condición del estado de ánimo que se manifiesta a través de síntomas como alteraciones en la regulación emocional, pérdida de placer, estado de ánimo bajo, trastornos del sueño y falta de energía.

La depresión, como se le nombra coloquialmente, representa un grave problema de salud mental que puede afectar a cualquier persona en algún momento de su vida, con consecuencias importantes para su bienestar y altos costos sociales. Sin embargo, muchas personas que comienzan a presentar síntomas no los consideran como de gravedad suficiente como para buscar atención profesional, lo que retrasa el diagnóstico y un agravamiento del cuadro clínico.

Tratamiento convencional y complementario de la depresión

El tratamiento más común incluye antidepresivos prescritos por un psiquiatra. Los más utilizados son los inhibidores

selectivos de la recaptación de la Serotonina (ISRS) y los inhibidores de la recaptación de la serotonina y noradrenalina (IRSN), combinados con psicoterapia realizada por profesionales certificados. No obstante, este enfoque enfrenta desafíos: el alto costo de la psicoterapia, la acción retardada de los fármacos (hasta ocho semanas), el hecho de que solo una fracción de los pacientes experimenta una mejoría evidente tras seguir uno o varios regímenes farmacológicos, y los efectos adversos asociados a la medicación, como las náuseas, alteraciones en el sueño, sequedad de boca, cefaleas y disfunciones sexuales pueden llevar al fracaso y eventual abandono del tratamiento.

Por tal motivo, en épocas recientes se han explorado diversas estrategias terapéuticas complementarias para contender con esta problemática, entre las que destaca la acupuntura. Para comprenderla a fondo, es pertinente plantear algunas interrogantes esenciales: ¿Cuál es el origen y en qué principios se basa esta terapéutica? Además, ¿se ha desarrollado una versión más actualizada de esta práctica ancestral?

La acupuntura es una de las diversas herramientas que forman parte de la medicina tradicional china (MTC), con una historia milenaria; esta práctica consiste en insertar agujas finas en puntos específicos del cuerpo, conocidos como puntos energéticos. Según los principios tradicionales de la MTC, la acupuntura actúa a través de meridianos energéticos, con el objetivo de

equilibrar la energía del *Yin* y el *Yang*, restaurando así la armonía del cuerpo y la mente.

Aunque en el pasado fue considerada una pseudociencia, hoy en día la acupuntura es una terapia de estimulación de zonas anatómicas específicas (*acupuntos*) que promueve la autorregulación del organismo. Desde una perspectiva biomédica, se le reconoce como una terapia *neuromoduladora* que influye en las hormonas, neurotransmisores y otros mecanismos fisiológicos para favorecer el equilibrio interno del cuerpo (*homeostasis*). Una versión más actualizada, la electroacupuntura, incorpora impulsos eléctricos controlados a través de electrodos conectados a las agujas, lo que permite una estimulación más constante, precisa y estandarizada. Su eficacia ha sido objeto de estudios en pacientes con depresión, arrojando resultados prometedores.

Cuando se inserta una aguja filiforme de acupuntura y/o se aplica electroacupuntura, en un punto anatómico específico, se activan receptores y nervios periféricos que envían señales al cerebro (figura 1). Estas señales ayudan a modular:

1. Neurotransmisores como serotonina y noradrenalina en áreas cerebrales del tallo cerebral, el hipocampo y la corteza prefrontal, estructuras clave relacionadas con el estado de ánimo, lo que contribuye a reducir los síntomas depresivos [1].
2. Activación de la proteína *BDNF* (factor neurotrófico derivado del cerebro), una proteína

que actúa como un “fertilizante” para el cerebro, debido a que ayuda a reparar y a formar nuevas conexiones en zonas como el hipocampo y la corteza prefrontal, ayudando a una mejor regulación emocional [1].

3. La respuesta inmune cerebral, al inhibir el inflammasoma (complejo intracelular relacionado con la respuesta inmunológica) *NLRP3* y reducir citoquinas proinflamatorias como *IL1 β* , *IL6*, *IL18*, *TNF α* y la caspasa-1 (enzima inflamatoria) en el hipocampo [1]. Esta acción también se extiende a la modulación del inflammasoma *NLRP3*, *IL1 β* e *IL18* en la corteza prefrontal. Con esto se evita la muerte de neuronas (*apoptosis*) y se mejora la neuroinflamación asociada con la depresión [2] ejerciendo efectos antidepresivos.
4. El eje neuroendocrino hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA), el cual se encuentra exacerbado en pacientes con depresión y desempeña un papel importante en la regulación del estrés y del estado de ánimo. Por lo tanto, la acupuntura puede disminuir los niveles de cortisol y la hiperactividad de este eje [1].

En resumen, la electroacupuntura ayuda a mejorar el estado de ánimo a través de la regulación de neurotransmisores, potencia la neuroplasticidad y restaura conexiones importantes en el hipocampo y la corteza prefrontal. De igual manera, ayuda a reducir la neuroinflamación y a regular el eje del estrés. En conjunto, estos mecanismos ayudan a restaurar el equilibrio neuroquímico y

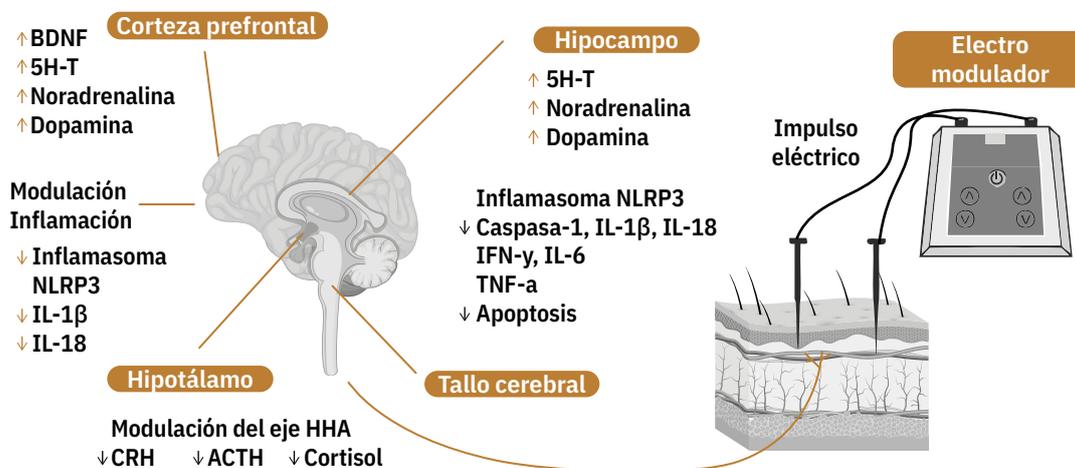


Figura 1. Efectos neuroendocrinos, inmunológicos y sinápticos de la acupuntura.



funcional del sistema nervioso, lo que favorece una mejoría en el malestar emocional, en la sintomatología depresiva y el bienestar en general.

OCT-25

24

SALUD AL DÍA | Tratamiento farmacológico y electroacupuntural: ¿una combinación eficaz para combatir la depresión?

Electroacupuntura y antidepresivos en el manejo de la depresión

Diversos estudios han evaluado si el tratamiento en conjunto es realmente recomendable. Ante ello, se realizó un estudio en varios centros médicos, se asignó a pacientes con depresión moderada y grave a tres grupos: uno recibió acupuntura manual junto con un antidepresivo, otro grupo recibió electroacupuntura junto con el mismo medicamento, y el tercer grupo solo tomó el antidepresivo [3]. Tras seis semanas de tratamiento y cuatro de seguimiento, los resultados mostraron que combinar acupuntura manual o electroacupuntura con antidepresivos fue más efectivo que usar solo el medicamento. Esto se reflejó en una mejora más rápida y mayor reducción de los síntomas, así como en las puntuaciones clínicas. Además, el grupo con electroacupuntura tuvo una mayor tasa de remisión. No se reportaron efectos adversos graves relacionados con la acupuntura. Esto sugiere que integrar la acupuntura con antidepresivos optimiza el tratamiento de la depresión.

De igual manera, otro estudio con 55 personas con síntomas depresivos evaluó durante seis semanas la combinación de electroacupuntura y un antidepresivo (*escitalopram*). Los participantes fueron divididos en tres grupos: uno recibió electroacupuntura real con el medicamento, otro recibió electroacupuntura con antidepresivo placebo, y un tercero tuvo una simulación de la terapia (no se prendió el electroestimulador y las agujas se colocaron en puntos sin relación con la depresión) más el antidepresivo. Los resultados mostraron que la combinación de los tratamientos verdaderos redujo significativamente la ansiedad y la depresión, aumentó sustancias clave en el cerebro (*factor neurotrófico derivado del cerebro - BDNF* y otros biomarcadores) y disminuyó la inflamación (*interleucina-6*), sugiriendo su efectividad como opción terapéutica [4].

Los estudios más amplios, conocidos como *metaanálisis*, que analizan de manera conjunta múltiples ensayos clínicos, también respaldan la efectividad de combinar electroacupuntura con antidepresivos. Por ejemplo, uno reciente encontró que la electroacupuntura y farmacología no solo reduce significativamente los síntomas depresivos y minimiza los efectos secundarios de los medicamentos, sino que también esta combinación es más segura y actúa más rápido que el uso exclusivo de antidepresivos [5].

Recomendaciones

Con base en lo sustentado, se propone un tratamiento en conjunción al enfoque habitual (farmacología), con el objetivo de potenciar los mecanismos de ambas técnicas (figura 2). El tratamiento acupuntural ofrece beneficios importantes, como la reducción de los efectos adversos farmacológicos, una mejor tasa de respuesta, un inicio de acción más rápido y que es especialmente económica.

De este modo, en lugar de que los pacientes deban esperar entre uno y dos meses para que el tratamiento farmacológico comience a mostrar efectos, se propone que ambas terapias, la farmacológica y la electroacupuntura, comiencen simultáneamente. La evidencia actual respalda que, al trabajar de manera conjunta, se logra una mejoría significativa en los resultados, aprovechando las virtudes de ambas terapias para potenciar su efectividad.

Conclusiones

En México, el diagnóstico de trastornos mentales a menudo se retrasa, y el tratamiento farmacológico convencional para la depresión enfrenta varios desafíos. La combinación de electroacupuntura con antidepresivos podría

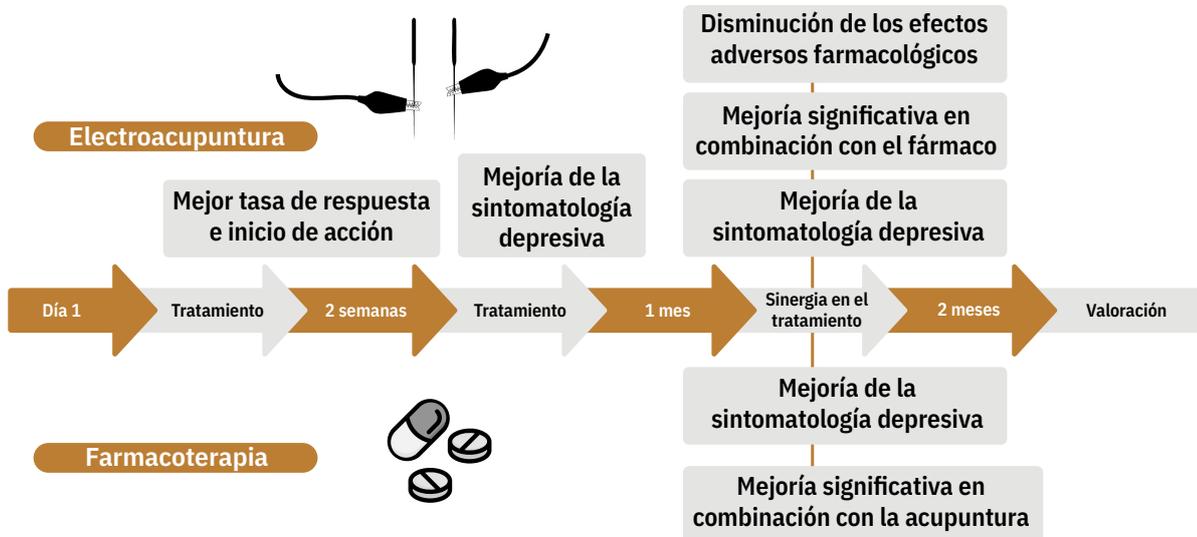


Figura 2. Sinergia entre farmacoterapia y electroacupuntura en el tratamiento de la depresión.

ser una estrategia clave para mejorar su manejo en el país. Dada la resistencia de algunos pacientes a los antidepresivos y los efectos secundarios asociados a estos, la electroacupuntura emerge como una opción viable, accesible y económica, entre más, sigue haciendo falta mayor investigación científica para esclarecer los mecanismos por los cuales esta terapia combinada pueda aportar mayor beneficio clínico y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Referencias

1. Sun B, Cao X, Xin M, Guan R. Treatment of depression with acupuncture based on pathophysiological mechanism. *Int J Gen Med* [Internet]. 2024;17:347-57. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2147/IJGM.S4480312>.
2. Chen Y, Hao C, Chen W, Cheng W, Li P, Shen J, et al. Anti-depressant effects of acupuncture: The insights from NLRP3 mediated pyroptosis and inflammation. *Neurosci Lett* [Internet]. 2022;785(136787):136787. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neulet.2022.136787>
3. Zhao B, Li Z, Wang Y, Ma X, Wang X, Wang X, et al. Manual or electroacupuncture as an add-on therapy to SSRIs for depression: a randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*. 2019;114:24-33.
4. Yang X, Zhao B, Li J, Shi C, Gao X, Wang Y, et al. Electroacupuncture enhances the effects of

escitalopram oxalate on glucocorticoid-inducible genes, inflammation and neurotrophin in depressed patients. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2225411025000124> [Internet]. 2025. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2225411025000124>

5. Zhang Z, Cai X, Liang Y, Zhang R, Liu X, Lu L, et al. Electroacupuncture as a rapid-onset and safer complementary therapy for depression: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*. 2023;13:1012606.

Xavier Anaya-Reza Clínica Integral Universitaria (CIU), Laboratorio de Medicina Integrativa Basada en la Evidencia, Universidad Estatal del Valle de Ecatepec, México. Programa Investigadoras e Investigadores COMECYT, Consejo Mexiquense de Ciencia y Tecnología, Estado de México, México.

Carlos S. Cruz-Fuentes Departamento de Genética, Subdirección de Investigaciones Clínicas, Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM).

Emma López-Espinosa CIU, Laboratorio de Medicina Integrativa Basada en la Evidencia, Universidad Estatal del Valle de Ecatepec, México.

Contacto: xavier.anayareza@uneve.edu.mx