

¿Qué es la Psiquiatría Integrativa?

Entrevista al Dr. Pablo Notti, psiquiatra integrativo. Terapeuta en la Clínica MEDIZEN®.

*Joan Colas



En los últimos años son muchas las personas que han optado por acudir a la medicina integrativa en la búsqueda de alternativas para el tratamiento de sus dolencias. Desde su consulta, el Dr. Pablo Notti, nos introduce a una rama de esta disciplina, no muy conocida en nuestro país, que cuenta con un enorme potencial para aliviar los efectos en la salud mental de la pandemia de COVID-19.

¿Cómo definiría la Medicina Integrativa?

La medicina integrativa es un concepto relativamente nuevo que se ha ido desarrollando por los límites que se han encontrado en la medicina convencional o alopática. Básicamente lo que hace es incluir otras técnicas de diferentes tradiciones como pueden ser la

Medicina Tradicional China (MTC) o la fitoterapia, para ofrecer al paciente un tratamiento más integral y que busque herramientas complementarias a las convencionales, tomando además en cuenta otros aspectos que la medicina convencional no suele considerar.

Usted se centra en la Psiquiatría Integrativa. ¿Qué particularidad tiene esta?

Bueno es un poco lo mismo que dije antes de la medicina integrativa pero enfocado a la salud mental. Básicamente, más allá de mi trabajo como psiquiatra, utilizo otras herramientas como la psicoterapia, la dietoterapia y especialmente la fitoterapia, que es el tratamiento con hierbas medicinales, que además es en lo que estoy más especializado.

¿En qué consiste?

Indico tratamientos con fitoterapia occidental junto con tratamientos específicos de la medicina tradicional china que implican una visión del cuerpo un poco diferente a la que tenemos aquí.

¿Podría concretar para qué la indica?

Es especialmente efectiva en patologías en las que no podemos ofrecer muchas herramientas terapéuticas desde la medicina alopática como son la **fibromialgia**, la **fatiga crónica**, **depresiones atípicas**, **somatizaciones**. Además, algunos tratamientos para **depresiones**, **ansiedad**, **demencias** y **TDAH**, desde la medicina integrativa, muestran menos efectos adversos que la medicación habitual que suelen dar los psiquiatras convencionales.



¿Estos tratamientos que indica, tienen algún tipo de validez científica?

Sí. La fitoterapia en particular está avalada por la Agencia Europea del Medicamento. De hecho, tienen hasta una sección específica para ello. También existe la ESCOP (Federación de Sociedades Europeas de Fitoterapia) que se ocupa de ver cómo funcionan las hierbas medicinales, qué efectos tienen en su uso tradicional y científico, qué base científica tienen, cuáles son las dosis óptimas. Y fuera del ámbito europeo, en Estados Unidos y en otros países existen muchas otras instituciones que se ocupan de esto y hay muchos estudios que se hacen mundialmente sobre las hierbas medicinales. Quizás no tienen la presencia mediática, incluso en el ámbito científico, como la que tienen otros tratamientos, probablemente porque hay menos interés de las farmacéuticas en que se utilicen hierbas medicinales. Las hierbas no pueden patentarse y por eso no implican una ganancia tan importante. Pero sí hay mucha evidencia.

¿Y de la MTC?

En Oriente y, especialmente en China, el gobierno del país hace unos años ha planteado un programa muy sólido de desarrollo y promoción de la MTC, donde en buena parte de las universidades chinas y de muchos otros países del mundo se realizan estudios científicos con protocolos iguales a los de occidente para probar su efectividad y valorar su seguridad.



Ha hablado del tratamiento con hierbas medicinales. ¿Podría mencionar alguna de ellas y comentar para qué sirven?

Por ejemplo, en los trastornos depresivos, que en las últimas décadas y más ahora con la pandemia se calcula que padece hasta un 25% de la población mundial, se usa mucho la hierba de San Juan o hipérico. El azafrán también está siendo muy estudiado y con mucha efectividad en la depresión. Ya en el caso de la MTC

hay muchas fórmulas como *Jia Wei Xiao Yao* que han mostrado gran efectividad en los equivalentes de los cuadros depresivos en MTC, como por ejemplo la deficiencia o estancamiento del Qi. Mi tesis del Máster de MTC de la UB (Universidad de Barcelona) se basó en el diagnóstico de la fatiga crónica y su posible tratamiento con hierbas y encontré mucha evidencia de eficacia con el ginseng o la rodiola.

¿Y qué es lo que se encuentran los pacientes en su consulta?

En una primera consulta le suelo dedicar un tiempo considerable al paciente con el fin saber exactamente qué le pasa. Primero hago una anamnesis psiquiátrica valorando síntomas, antecedentes, enfermedades previas, medicamentos que toma, así como una exploración médica al uso. Luego agrego otros elementos diagnósticos propios de la medicina tradicional china, como son la toma del pulso, la observación de la lengua y preguntas sobre su alimentación, estilo de vida, etc.

En base a eso, y junto con el diagnóstico occidental, defino un diagnóstico en los patrones de la MTC y junto con el paciente propongo un tratamiento que considero que puede ser el más efectivo. Hay gente que prefiere un tratamiento más tradicional y otros no. En base a eso hacemos un plan terapéutico que incluye o bien los fármacos o las hierbas o las fórmulas de MTC. También se introducen algunos cambios en la dieta y algunos complementos o infusiones. En definitiva, el paciente se va con todo un plan de tratamiento integral.

¿Y cómo es el seguimiento?

Al principio, solemos vernos semanalmente para evaluar los resultados y hacer los ajustes que puedan necesitarse y, una vez el tratamiento empieza a ser efectivo y se encausa, las visitas son menos frecuentes. Y en función de los resultados y el diagnóstico el alta se plantea a los seis meses o al año, si todo ha ido bien. Por supuesto que esto es bastante variable.

¿Cuánto tiempo tardan en hacer efecto los tratamientos?

Depende de la patología y del fármaco o de la hierba que se utilice. En el caso de la depresión, por ejemplo, los antidepresivos tradicionales, como la sertralina o la fluoxetina, suelen tardar entre cuatro o seis semanas en hacer efecto, cuando lo hacen, y muchas veces hay que aumentar las dosis. Las hierbas que mencioné antes tanto el hipérico como el azafrán suelen ser efectivos mucho antes.

También existe el SAME (siglas de S-Adenosil metionina) que es un complemento que suele ser bastante efectivo de manera inmediata en la depresión. Por lo tanto, este tipo de compuestos, suelen ser efectivos antes que los antidepresivos. Y en algunas series han mostrado una efectividad similar, pero con muchos menos efectos adversos. En casos como la ansiedad o el insomnio suele ser al revés, las medicaciones habituales, como el alprazolam o el lormetazepam, actúan antes, pero tienen muchísimos más efectos adversos como la somnolencia, la famosa “borrachera” del día después, o los trastornos cognitivos y de memoria, dificultades en la concentración y por supuesto generan dependencia. De hecho, en el caso de las personas mayores con deterioro cognitivo o demencia, este tipo de medicamentos generan confusión, caídas. En cambio, el tratamiento con hierbas, como valeriana, pasiflora o melisa y muchas otras sustancias que se utilizan, si bien suelen tardar un poco más en hacer efecto no generan este tipo de problemas.

¿Pero todos los productos que se ofrecen en el mercado son igualmente efectivos?

Es importante aclarar que existe una enorme oferta de hierbas medicinales en el mercado, inclusive por internet, especialmente de melisa, hipérico, valeriana o pasiflora o combinaciones de ellas. El problema es que la gran mayoría no tiene la concentración adecuada del principio activo y no están desarrolladas de la manera en que deberían estarlo, según las guías internacionales, por lo que no son efectivas. Y en el caso de las fórmulas de MTC es aún peor. Simplemente agregan concentraciones muy bajas del producto o son solo una infusión de una de estas plantas. Hasta existen adulteraciones. Por eso es importante acudir a un profesional que conozca cuáles son los estándares y sepa qué formulación y qué laboratorio ofrece las concentraciones que son efectivas para no perder el tiempo ni el dinero o inclusive poner en riesgo su salud.



MEDIZEN®

CONSULTA DE PSIQUIATRÍA Y PSICOTERAPIA INTEGRATIVA

Dr. Pablo Notti

Clínica MEDIZEN®: info@clinicamedizen.es / 91 010 8651

