

Medicina Complementaria y Alternativa (CAM) para la ansiedad y la depresión

Este folleto está destinado para proporcionar un recurso de otras opciones de medicina complementaria y alternativa (CAM, por sus siglas en inglés) que podría usar para la ansiedad y la depresión. Si bien se han realizado muchos estudios sobre CAM, no se prueban tan rigurosamente como las opciones de tratamiento más tradicionales. Esta lista pretende presentarle otras posibilidades de CAM, pero no respalda ninguna opción específica. Lo alentamos a que revise las posibles opciones de CAM enumeradas y hable con su proveedor si tiene alguna pregunta.

Suplementos y hierbas

Siempre consulte con su psiquiatra o proveedor de atención primaria (PCP) antes de comenzar a usar hierbas o suplementos, ya que pueden tener efectos secundarios y pueden interactuar con los medicamentos que está tomando.

- El Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa (NCCIH) es parte de los Institutos Nacionales de Salud (NIH). El sitio web del NCCIH incluye una página titulada *Herbs at a Glance* (Un Vistazo a las Hierbas) que contiene información sobre muchas hierbas diferentes y qué evidencia hay para respaldar su uso en el cuidado de la salud mental. <https://www.nccih.nih.gov/health/herbsataglance>
- Algunas de las hierbas y suplementos que pueden ayudar con el estado de ánimo, la ansiedad y el sueño incluyen manzanilla, bálsamo de limón, lavanda, magnesio, zinc y vitamina D.

Aromaterapia de aceites esenciales

La aromaterapia es el uso de aceites de diferentes plantas para ayudar a mejorar su salud y bienestar. Los aceites se pueden inhalar o diluir y masajear en la piel. (Siga las instrucciones que vienen con el aceite que está usando). Es importante tener en cuenta que la calidad de los aceites esenciales que puede comprar varía mucho. Los aceites esenciales no están regulados, por lo que es posible que la botella no incluya todos los ingredientes. Esta es la razón por la que es importante no ingerir los aceites. El sitio web de Johns Hopkins Medicine incluye información excelente para ayudarlo a elegir los aceites esenciales de la más alta calidad. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/aromatherapy-do-essential-oils-really-work>

Algunos aceites esenciales que pueden ayudar con la ansiedad y la depresión incluyen manzanilla, lavanda, limón, neroli, bergamota, limoncillo y naranja.

Técnica de Liberación Emocional (EFT Tapping)

- Aunque todavía se está investigando, las personas han estado usando tapping para ayudar a tratar la ansiedad durante años.
- EFT es como la acupuntura, excepto que la acupuntura usa agujas para ejercer presión en ciertos puntos del cuerpo y EFT usa la presión de las yemas de los dedos. Esto hace que sea fácil de hacer en cualquier momento y en cualquier lugar.
- Algunos de los puntos que se tocan incluyen la parte superior de la cabeza, debajo del ojo y la barbilla.
- Recomendamos ver un video para aprender a hacer tapping con EFT. Los enlaces a dos videos simples se encuentran a continuación, pero puede encontrar muchos otros en línea.
 - [Tapping 101: aprenda los conceptos básicos de la técnica de tapping \(thetappingsolution.com\)](https://www.thetappingsolution.com)
 - [Cómo hacer tapping con Jessica Ortnet: Técnica de libertad emocional Video informativo - YouTube](#)

Equinoterapia

- Los caballos se han utilizado con fines terapéuticos desde la época de los antiguos griegos. Es un método de tratamiento que utiliza la conexión entre las personas y los caballos para potenciar la curación física y/o emocional.
- La equinoterapia suele utilizarse junto con tratamientos más tradicionales como la psicoterapia. Existen diferentes formas de equinoterapia que se pueden utilizar dependiendo de las necesidades del cliente.
- Hay varias instalaciones que ofrecen terapia equina en el área de Boulder. Busque en línea "equinoterapia en boulder Colorado" para explorar sus opciones.

Movimiento

- **Yoga:**
 - “Los estudios han sugerido posibles beneficios del yoga para varios aspectos del bienestar, incluido el manejo del estrés, la salud mental/emocional, la promoción de hábitos saludables de alimentación/actividad, el sueño y el equilibrio” (NCCIH, 2022).
 - Hay muchos estilos diferentes de yoga, por lo que es posible que deba probar varios para encontrar el que mejor se adapte a sus necesidades. Una manera fácil de comenzar es buscar un video en línea o descargar una aplicación en su teléfono. Aquí hay un ejemplo simple: <https://www.youtube.com/watch?v=Sxddnugwu-8>
- **Tai chi & qi gong:**
 - El tai chi y el qi gong son ejercicios chinos antiguos de movimiento lento y de bajo impacto que pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. Nuevamente, hay muchos videos y aplicaciones que puede ver. Aquí hay unos ejemplos.
Tai chi: <https://www.youtube.com/watch?v=5PYVKgSjFPo>
Qi gong: https://www.youtube.com/watch?v=tiby-6_7qsl

Otros

- **Meditación:** los estudios han demostrado que incluso 30 minutos de meditación al día pueden ayudar a cambiar la forma en que su cerebro reacciona al estrés y la ansiedad. Hay varios sitios web y aplicaciones que pueden ayudarte a aprender a meditar. Por ejemplo: <https://www.calm.com/>
- **Manta con peso:** si bien no se han realizado muchos estudios sobre las mantas con peso, las personas que las usan dicen que han ayudado a aliviar la depresión, la ansiedad y el insomnio. Funcionan ejerciendo una presión suave en todo el cuerpo para darle la sensación de estar abrazado o envuelto.
- **Terapia de luz:** este tratamiento puede ser muy útil para las personas que tienen trastorno afectivo estacional (SAD), que es un tipo de depresión que ocurre durante el otoño y el invierno. Estas luces imitan la luz exterior. Una recomendación es *Carex Daylight Classic Plus* que se puede comprar en Amazon. Estas luces deben usarse de una manera específica, así que hable con su proveedor antes de usarlas.
- **Música:** A lo largo de los años, los estudios han demostrado que la musicoterapia ayuda a reducir los síntomas de depresión y ansiedad cuando se usa junto con otros tratamientos como psicoterapia y/o medicamentos. Busque en línea "música para la depresión o la ansiedad" y encontrará muchos ejemplos para probar.

Centro BCH de Medicina Mente y Cuerpo (CMBM)

- El CMBM en BCH ofrece a los pacientes herramientas basadas en evidencia para ayudar a aliviar o mejorar significativamente las enfermedades emocionales y físicas relacionadas con el estrés, el dolor crónico y las condiciones médicas difíciles de tratar. Para obtener más información sobre los servicios que brindamos, visite <https://www.bch.org/our-services/mind-body-medicine/> .

Este material tiene el propósito de solamente ser informativo. No debe reemplazar los consejos o consulta de un médico o profesional de salud médica. BCH se esfuerza para proporcionar información correcta y a tiempo, pero no hace ninguna garantía a este respecto. Usted debe consultar con y depender en los consejos de su médico o profesional de salud médica.