

Hierbas naturales, depresión y ansiedad

Son numerosos los pacientes que acuden a la consulta con cuestiones relacionadas sobre el uso de tratamientos alternativos para la depresión y ansiedad.

Entre dichas terapias están las hierbas y plantas naturales, de venta en herbolarios, farmacias y parafarmacias. Dichas hierbas pueden adquirirse sin receta médica, no están sujetas a ninguna regulación sanitaria ni a ningún control o inspección específico.

Sin embargo, los científicos se han preocupado a pesar de ello, de estudiar sus posibles efectos terapéuticos, así como sus potenciales efectos tóxicos, y así lo han reflejado en numerosos estudios de rigor.

Las preguntas de los pacientes suelen girar en torno a sobre si estas hierbas pueden substituir el tratamiento psicofarmacológico o son compatible con él, si éstas pueden causar algun daño, y con menos frecuencia sobre su eficacia.

Solamente dos hierbas naturales han demostrado ser científicamente eficaces para la depresión y ansiedad, la Hierba de San Juan para la depresión leve a moderada, y el Kava para la ansiedad.

Han sido demostradas mediante rigurosos estudios científicos en pacientes con depresión y ansiedad (*Advances in Psychiatric Treatment*, July 2007). El resto de las hierbas naturales no han demostrado ser eficaces en la depresión y ansiedad.

El tratamiento recomendado para la depresión y ansiedad por el NICE, National Institute for Clinical Excellence, Londres, Reino Unido, es un tratamiento combinado psicofarmacológico y psicoterapéutico.