

# Distimia: alergia a la felicidad

*Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad.*

PEARL S. BUCK

## ¿Qué es la distimia?

La **distimia o trastorno distímico**, es un trastorno afectivo caracterizado por una baja autoestima y la aparición de un estado de ánimo crónicamente melancólico, triste, introvertido, apesadumbrado e incapaz de mostrar alegría, del que se cree que su origen podría ser de tipo genético-hereditario.

## ¿Por qué se produce la distimia?

Nadie sabe con seguridad qué causa la distimia. Puede estar relacionada con cambios en el cerebro que involucran una sustancia química llamada serotonina. La serotonina le ayuda al cerebro a manejar las emociones y a hacer juicios. Los problemas relacionados con la personalidad, el estrés de la vida cotidiana, o también una falta de estímulos y premios en la infancia pueden jugar un papel en su desarrollo.

Suele iniciarse en edades tempranas como la infancia y la adolescencia o al comienzo de la edad adulta, y sus síntomas se van desarrollando en forma paulatina. Cuando se trata de personas adultas, este trastorno afecta a las mujeres con el doble de frecuencia que a los hombres. Podría ocurrir que las personas con trastorno distímico tengan períodos de estado anímico normal durante 2 meses, y también que los familiares y amigos no sepan que su ser querido está deprimido.

## La serotonina le ayuda al cerebro a manejar las emociones

### Síntomas y duración

Los principales síntomas que persisten por un período importante de tiempo son:

- Profunda tristeza durante la mayor parte del día
- Trastornos alimentarios: inapetencia o ingesta compulsiva
- Trastornos del sueño: insomnio o hipersomnia (necesidad de dormir durante largas horas)
- Dificultados para pensar y concentrarse

- Aislamiento social
- Cambios leves del estado de ánimo
- Irritabilidad
- Baja autoestima
- Disminución de la energía (astenia), cansancio injustificado, fatiga continúa.
- Pesimismo, sentimiento de desesperanza
- Incapacidad para la toma de decisiones
- Pérdida de interés por actividades que le producían placer, pasan a ser consideradas como poco interesantes, lo que provoca un sentimiento de inutilidad

Para poder determinar que se trata de un trastorno distímico, es importante que durante los dos años que tiende a permanecer el trastorno, la persona no haya estado más de dos meses seguidos sin haber experimentado los síntomas



anteriormente mencionados. También es importante poder detectar si existen síntomas característicos de un episodio depresivo mayor, pues en este caso, no se trataría de un trastorno distímico, sino de un trastorno depresivo mayor.

### Distimia: ¡podemos actuar!

Tras trece años de estudio el psicoterapeuta e investigador venezolano **Mario Fattorello** descubrió el mecanismo mental que forja los trastornos distímicos. Este mecanismo se denomina **DDI o Deseo de Deseos Insatisfechos**. Por lo que a las personas con distimia según Fattorello desean que sus deseos queden insatisfechos, produciendo un autosabotaje frente a la posibilidad de disfrutar. **Son personas a las que les es más fácil cumplir compromisos y obligaciones que sus propios deseos, los cuales suelen**

**estar dispuestos a postergar.** Suelen exigirse a sí mismos y a los demás grados sobrehumanos de perfección. Por esta razón algunas personas con distimia se refugian en su trabajo y hay una gran cantidad de distímicos que son *workaholic*.

Si quisiéramos otorgarle otro nombre a la distimia, uno apropiado sería "aflicción al ocio". El tiempo libre es tiempo de deseos y el tiempo de trabajo es tiempo de obligación. En 1993 Mario Fattorello estableció el tratamiento de la distimia con la **técnica del DDS o Deseo de Desechos Satisfechos**. Con esta técnica Fattorello ha podido demostrar que hoy en día la distimia no es solo "tratable" sino "curable".

El tratamiento puede ser antidepresivos inhibidores de la recaptación de serotonina junto con psicoterapias conductuales, cognitivas, psicoanalíticas, interpersonales, de grupo. Sin tratamiento, lo habitual es que la distimia evolucione a una depresión mayor, llamada "depresión doble".

### ¿Cómo podemos potenciar la síntesis de serotonina de forma natural?

> **Alimentos ricos en carbohidratos complejos** (pasta, arroz, mijo, avena...) actúan sobre la producción de serotonina, elevándola de un modo natural.

> **El triptófano** es un aminoácido, existente en los alimentos, capaz de atravesar rápidamente la barrera cerebral, favoreciendo la síntesis de serotonina y potenciando nuestro estado de bienestar. Fuentes de triptófano son: **las carnes (en especial el pollo, el pavo), determinadas frutas (kiwi, plátano, frutos secos), quesos y huevos**. Si los incorporamos a la dieta junto con alimentos que son ricos en hidratos de carbono, se facilita una llegada más rápida del triptófano al cerebro.

> **Han relacionado el consumo de ácidos grasos esenciales, especialmente Omega 3**, con la mejora del estado cerebral. Los niveles de Omega 3 en la sangre, se han relacionado con una mayor producción de serotonina. Se encuentran en los pescados azules, sobretodo los de aguas más frías, como la caballa, el arenque, el atún, el salmón, las sardinas y las anchoas. Se preferirán los pescados de calibre más pequeño por su menor contenido en metales pesados.

> **Vegetales de hoja verde ricos en folatos**. El ácido fólico es indispensable para la síntesis de dopamina y serotonina.

