

**Dirección del Centro de Investigación e Innovación
Global University**

Dr. en C. José Luis Muñoz-Carrillo



Cuando la ciencia escucha a las emociones: nuevas miradas sobre la depresión.

Por Dr. en C. José Luis Muñoz-Carrillo

La depresión no es una debilidad, ni una falta de voluntad. Es una condición compleja que afecta a millones de personas en todo el mundo y que impacta profundamente la manera en que pensamos, sentimos y vivimos. En el marco del **Día en Contra de la Depresión**, la ciencia nos invita a mirar esta problemática desde una perspectiva más amplia, integradora y, sobre todo, humana.

Hoy sabemos que el cerebro no actúa solo, es decir, existe una comunicación constante entre el sistema nervioso, el intestino y las hormonas, un diálogo conocido como el **eje intestino-cerebro**. Este sistema es capaz de influir en procesos clave como el **estado de ánimo**, la **respuesta al estrés** y las **emociones**.

La **depresión** y la **ansiedad** afectan con mayor frecuencia a las mujeres, especialmente en etapas de cambios hormonales como el ciclo menstrual, el embarazo o la menopausia. La ciencia ha demostrado que los **estrógenos**, hormonas tradicionalmente asociadas a la reproducción, también cumplen un papel fundamental en el cerebro: ayudan a regular neurotransmisores como la **serotonina** y la **dopamina**, protegen a las neuronas y favorecen la **plasticidad cerebral**, es decir, la capacidad del cerebro para adaptarse y recuperarse. Cuando estos niveles hormonales aumentan o disminuyen, algunas personas pueden volverse **más vulnerables** a manifestar síntomas asociados a la **ansiedad** y **depresión**.

En los últimos años, la investigación científica ha puesto atención en un actor sorprendente, **la microbiota intestinal**, que se define como el conjunto de microorganismos que habita en nuestro intestino. Estas bacterias no solo ayudan a la digestión, sino que también participan en la producción de sustancias que influyen directamente en el **cerebro**, como la **serotonina** y otros mensajeros químicos relacionados con el **bienestar emocional**. Algunas bacterias intestinales tienen incluso la capacidad de modular el **metabolismo de los estrógenos**, favoreciendo que estas hormonas sigan ejerciendo sus efectos protectores en el organismo y el cerebro. Este conjunto de bacterias y genes se conoce como estroboloma.

Diversos estudios científicos, tanto en modelos experimentales como en ensayos clínicos, han mostrado que ciertos **probióticos**, especialmente de los géneros **Lactobacillus**, pueden ayudar a **reducir los síntomas de la ansiedad y depresión**. Estos efectos se relacionan con la disminución de la inflamación, la mejora de la comunicación intestino-cerebro y la regulación de neurotransmisores clave para el estado de ánimo.



Es importante subrayar que los probióticos NO SUSTITUYEN los tratamientos médicos o psicológicos, pero sí representan una estrategia complementaria prometedora, especialmente en contextos de vulnerabilidad hormonal.

Un mensaje de ciencia y esperanza

Hablar de depresión también es hablar de comprensión, empatía y evidencia científica. Reconocer que el bienestar emocional depende de múltiples sistemas, como el cerebro, el intestino, las hormonas y el entorno, nos permite avanzar hacia enfoques más integrales y personalizados en salud mental.

En este **Día en Contra de la Depresión**, la ciencia nos recuerda algo fundamental: no estás solo o sola, y cada vez comprendemos mejor los mecanismos biológicos que pueden ayudarnos a prevenir, acompañar y tratar estas condiciones.

Cuidar la salud mental también es cuidar el cuerpo en su totalidad, y en este sentido, la investigación continúa abriendo caminos para una vida con mayor bienestar, dignidad y esperanza.

Agradezco su atención a esta publicación divulgativa, atentamente su amigo:

Dr. en C. José Luis Muñoz Carrillo

Director del Centro de Investigación e Innovación de Global University.

Fuente:

Rosas-Sánchez, G. U., Germán-Ponciano, L. J., Rodríguez-Landa, J. F., Bonilla-Jaime, H., Limón-Morales, O., García-Ríos, R. I., **Muñoz-Carrillo, J. L.**, Gutiérrez-Coronado, O., Villalobos-Gutiérrez, P. T., & Soria-Fregozo, C. (2025). *Estrogenic Effect of Probiotics on Anxiety and Depression: A Narrative Review*. International journal of molecular sciences, 26(20), 9948.

<https://doi.org/10.3390/ijms26209948>

