

Ponencia de Hipotiroidismo y Depresión



Ponente
Médico
Manuel
Francisco
López Melgar
Cédula
profesional
6943483
<https://unsencilloespejo.com.mx/quienes-somos/>

Sábado 30 de Noviembre 9:00 am.-11 am.

La Nueva Casa de la Arrachera invita:

Reserva tu lugar y participa en la Rifa de Consultas Médicas integrales, desayunos y libros.

HIPOTIROIDISMO Y DEPRESIÓN



<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Síntomas del Hipotiroidismo



DEPRESION

SIGNOS Y SÍNTOMAS

The infographic depicts a sad man walking in the rain, with a list of signs and symptoms of depression. Each symptom is accompanied by a representative icon:

- IMPOTENCIA** (Impotence) - Icon: Head with question mark
- PENSAMIENTOS DE MUERTE** (Thoughts of death) - Icon: Coffin
- CULPA** (Guilt) - Icon: Gavel
- TRASTORNOS DEL APETITO** (Eating disorders) - Icon: Plate with food
- IRRITABILIDAD** (Irritability) - Icon: Fire
- FALTA DE ENERGÍA** (Lack of energy) - Icon: Battery with lightning bolt
- ASLAMIENTO SOCIAL** (Social isolation) - Icon: Smartphone with '9467' and envelope
- PROBLEMAS DEL SUEÑO** (Sleep problems) - Icon: Pills
- FALTA DE CONCENTRACIÓN** (Lack of concentration) - Icon: Target
- ABUSO ALCOHOL Y DROGAS** (Alcohol and drug abuse) - Icon: Beer mug

PsicoActiva.com

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Qué significan los resultados del perfil tiroideo?

Altos niveles de TSH

Indican poca actividad tiroidea. *Compensación.*

Bajos niveles de TSH

Indican hiperactividad tiroidea y pueden aparecer en:

Enfermedad de Graves

Ingesta de medicación tiroidea

Ingesta alta de suplementos con hormona tiroidea

Presencia de mucha iodina en tu cuerpo

Altos niveles de T3 y T4

Indican alta actividad tiroidea.

Bajos niveles de T3 y T4

Indican baja actividad tiroidea

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

PERFIL TIROIDEO BÁSICO

HIPOTIROIDISMO	HIPERTIROIDISMO
TSH elevada	TSH baja
T3 y T4 bajas	T3 Y T4 ALTAS

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Estudios han demostrado que una mayor proporción de hormonas tiroideas puede mejorar los síntomas de la depresión en **algunos pacientes**, lo que subraya la importancia de un correcto funcionamiento de la glándula tiroides para mantener la salud mental. En definitiva, las hormonas tiroideas influyen de manera significativa en el equilibrio químico del cerebro y, por tanto, en el estado de ánimo.

<https://neuro-class.com/hipotiroidismo-y-depresion-una-conexion-invisible/>

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Concretamente, se ha llevado a cabo un estudio que ha proporcionado datos interesantes en este sentido. **Según dicha investigación, se encontró que las mujeres con niveles de la hormona estimulante de la tiroides (TSH) superiores a cierto umbral tenían el doble de probabilidad de experimentar síntomas depresivos en comparación con aquellas que mantenían niveles normales de TSH.**

<https://neuro-class.com/hipotiroidismo-y-depresion-una-conexion-invisible/>

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

En otras palabras, **el estado de la glándula tiroides puede influir significativamente en nuestro bienestar emocional.** Esto subraya aún más por qué es esencial evaluar los síntomas de depresión en personas que puedan tener problemas de tiroides y monitorear regularmente los niveles de TSH en aquellos que experimentan tristeza (Lieberman et al., 2007; Khan et al., 2022).

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Dos tercios de los pacientes con disfunción tiroidea padecen de trastornos depresivos clínicamente significativos. **Los trastornos depresivos se hallan mas representados entre los pacientes con hipotiroidismo que entre los hipertiroideos.**

La relativa alta representación de los trastornos depresivos entre los pacientes con disfunción tiroidea los convierte en un grupo de riesgo potencial. Este hecho es importante tenerlo en cuenta en lo referente al diagnóstico y al tratamiento, ya que nos ayudará a prevenir un posible riesgo en cuanto a la cronicidad de la depresión.

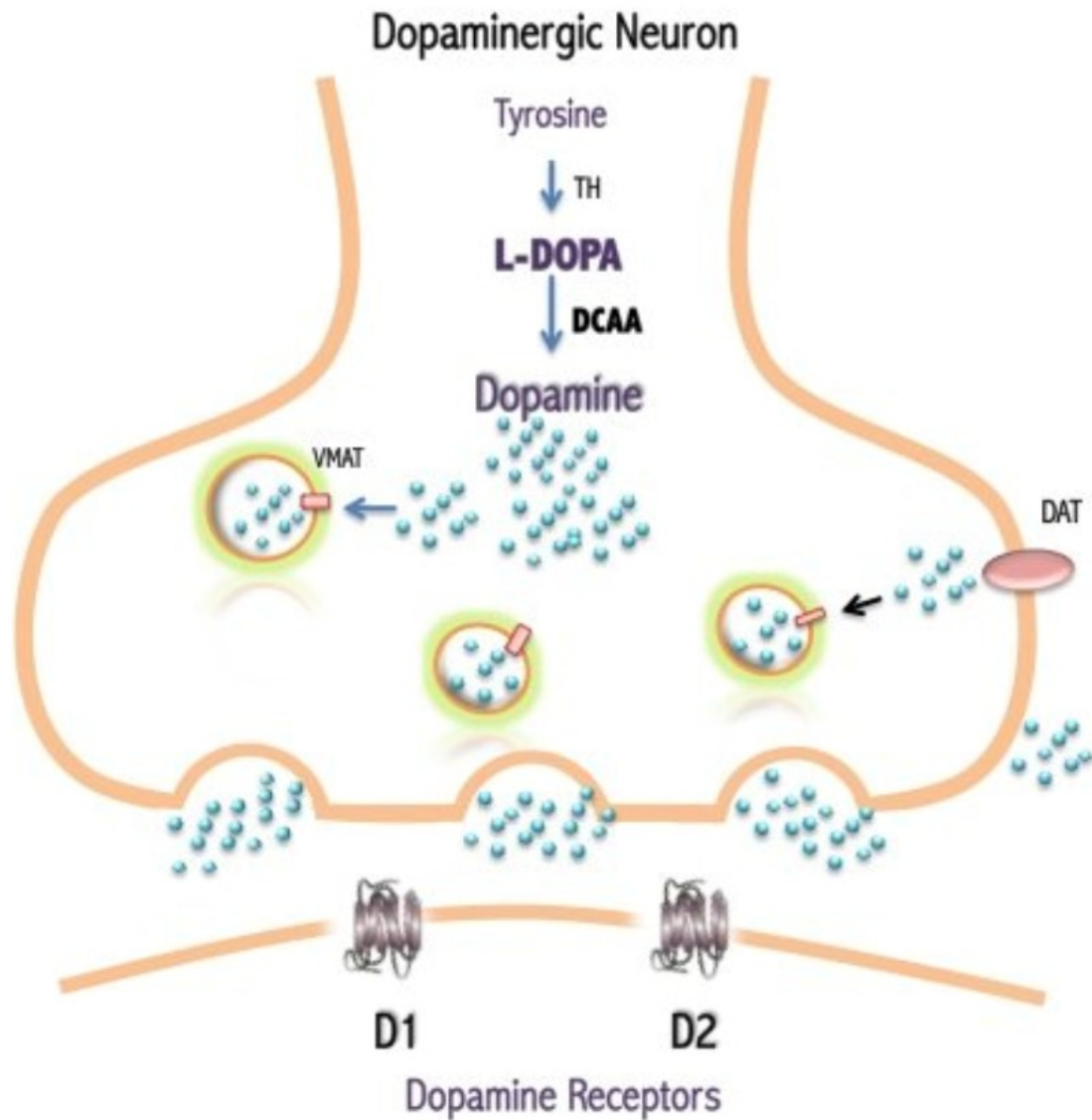
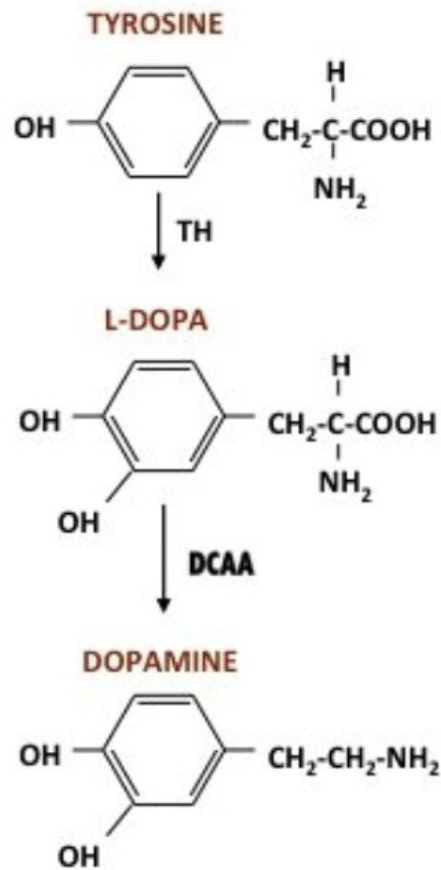
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1579-699X2003000300001

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

La dopamina y la depresión tienen una relación complicada y muy entrelazada. En términos simples, **demasiada o muy poca dopamina puede provocar síntomas de depresión.** Estos síntomas incluyen sentimientos de tristeza e inutilidad, falta de motivación y pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba. Estos síntomas están claramente correlacionados con los efectos de la dopamina, que incluyen la capacidad de sentir placer, sentirse motivado y recompensado y mantener la concentración. Reparar o apoyar la función de la dopamina con medicamentos recetados es uno de los métodos más efectivos y más utilizados para tratar la depresión.

<https://spiegato.com/es/cual-es-la-conexion-entre-la-dopamina-y-la-depresion>



<https://unsencilloespejo.com.mx/>

La dopamina es principalmente un neurotransmisor inhibitorio. Este neurotransmisor, en las vías mesocortical y mesolímbica, **participa en el mantenimiento del estado de alerta.**

Se **deriva del aminoácido tirosina** y la síntesis es por la misma vía que para la noradrenalina.⁷

La serotonina y la noradrenalina tienen fuerte influencia en patrones de conducta y función mental, mientras que la dopamina está involucrada en la función motriz. Estas tres sustancias son sin duda fundamentales para un funcionamiento normal del cerebro; por esta razón dichos neurotransmisores han sido el centro de estudios neurocientíficos durante muchos años.⁷ La figura 2 ilustra la interacción de los tres neurotransmisores en la fisiopatología de la depresión.¹

<https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2006/un062h.pdf>

El suicidio y algunos de sus correlatos neurobiológicos. Primera parte

Ana G. Gutiérrez–García^{1,2}, Carlos M. Contreras^{2,3} *

1 Facultad de Psicología, Universidad Veracruzana. Xalapa, Veracruz.

2 Laboratorio de Neurofarmacología, Instituto de Neuroetología, Universidad Veracruzana. Xalapa, Veracruz.

3 Instituto de Investigaciones Biomédicas, Universidad Nacional Autónoma de México. Xalapa, Veracruz.

- La relación entre las bajas concentraciones de colesterol y suicidio se debatió extensamente durante la década final del siglo XX. **Se han encontrado alteraciones en las concentraciones de ácidos grasos poliinsaturados en personas que sufren de depresión mayor, y en el plasma de pacientes depresivos, bipolares o con depresión postparto se ha encontrado una disminución de ácidos grasos omega–3 y una elevada proporción de ácidos grasos omega–6.**

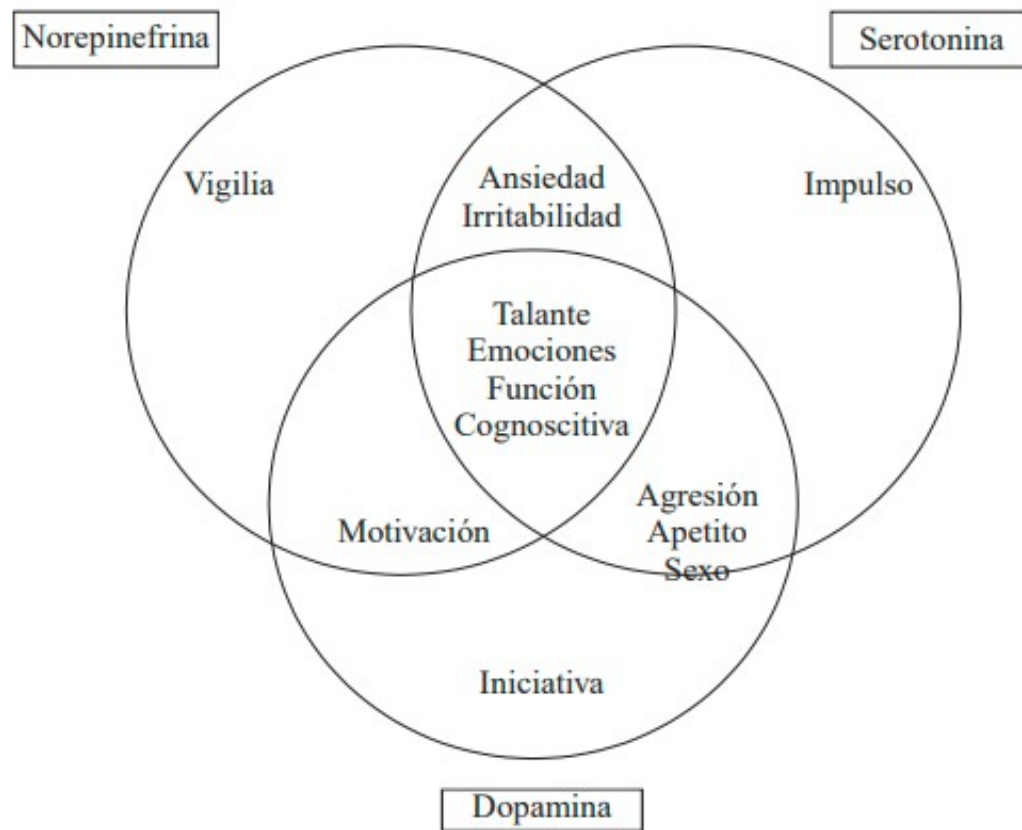


Figura 2. Los neurotransmisores y su posible influencia en la psicopatología de la depresión. Ref 1.

Se ha observado que los pacientes con hipotiroidismo de distinta severidad muestran puntuaciones significativamente elevadas en las escalas de evaluación de depresión y ansiedad

<https://www.redalyc.org/journal/559/55964524012/html/>

Bauer M, Berman S, Stamm T, Plotkin M, Adli M, Pilhatsch M, et al. Levothyroxine effects on depressive symptoms and limbic glucose metabolism in bipolar disorder: a randomized, placebo-controlled positron emission tomography study. *Mol Psychiatry*. Febrero de 2016;21(2):229-36.

Las personas que padecen todos los tipos de artritis presentan un mayor riesgo de tener depresión y ansiedad.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/rheumatoid-arthritis/expert-answers/rheumatoid-arthritis-depression/faq-20119780>

Los científicos no están seguros de todas las conexiones entre la artritis reumatoide y el bienestar mental, pero las nuevas investigaciones ofrecen una perspectiva. **Algunos de los mismos procesos de inflamación que causan la artritis reumatoide también están vinculados a la depresión.**

<https://www.healthline.com/health/es/artritis-reumatoide-y-salud-mental>

Respecto a la relación de hipotiroidismo subclínico y osteoporosis: **El 67% de los pacientes estudiados presenta algún tipo de pérdida ósea; el 87% osteopenia y el 14% osteoporosis o Los defectos de masa ósea detectados corresponden en un 56% a mujeres.**

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=37545>

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

un estudio de A. Laudisio y su equipo (publicado en International Journal of Geriatric Psychiatry en noviembre de 2008) **recomienda también estudiar la osteoporosis en hombres mayores que padecen depresión y, a la inversa,** estudiar la presencia de depresión en hombres mayores con osteoporosis, dado que ésta aumenta el riesgo de depresión.

https://www.clarin.com/viva/relacion-osteoporosis-depresion_0_SkXkGPsl7.html

<https://www.t13.cl/amp/videos/tendencias/salud-mental-relacion-depresion-osteoporosis-17-10-2024>

Conclusiones

En los últimos años, ha habido importantes aportaciones al mejor conocimiento de la regulación del esqueleto por las HT y el eje hipotálamo-hipófisis.

La deiodinación de las HT durante su metabolismo se considera un importante determinante del estado tiroideo a nivel circulante y de los tejidos periféricos. En el hueso, la actividad de la deiodinasa D2 se involucra en los osteoblastos y en el mantenimiento de la mineralización adecuada y fuerza ósea. La deiodinasa D3 intervendría muy tempranamente, a nivel del cartílago favoreciendo el desarrollo y crecimiento esquelético

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1889-836X2017000200089&origin=serp_auto

La relación entre masa ósea y situación funcional tiroidea es un tema de la mayor importancia y controvertido en la actualidad. **Las hormonas tiroideas son esenciales para el crecimiento y desarrollo durante la infancia así como para el mantenimiento del hueso en la edad adulta.** En el niño con hipotiroidismo se aprecia un retraso del crecimiento, con disgenesia epifisaria y retraso de la maduración ósea; y en adultos se prolongan las fases del recambio óseo, con reducción de la actividad osteoblástica e incremento del grosor del hueso cortical.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272003000600005

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

La glándula tiroides y el corazón están estrechamente relacionados desde el punto de vista embriológico y, por ende, fisiológico. Concepto que se ve reforzado por los predecibles cambios de la función cardiovascular en los distintos trastornos tiroideos.

Las hormonas tiroideas (HT) ejercen acciones importantes sobre el corazón y los vasos, lo que induce diversas modificaciones que incluyen alteraciones hemodinámicas y efectos mediados sobre las células miocárdicas a través de la expresión de varios genes.

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-disfuncion-tiroidea-y-corazon-S0716864015000395>

Conclusiones

Las enfermedades endocrinas, como el hipertiroidismo y el hipotiroidismo, deben ser identificadas a tiempo, dado que su tratamiento inadecuado **induce cambios en el sistema cardiovascular que llevan al desarrollo de cardiopatías** que pueden llegar a comprometer la vida del paciente.

http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-56332022000100085

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Entre un 4% y un 10% de la población cursa con hipotiroidismo. La característica principal es la disminución de T4 y T3, con un ascenso en los niveles de la hormona estimulante de la tiroides (TSH); este es un mecanismo compensatorio ante los valores bajos de estas hormonas. **Las manifestaciones clínicas clásicas de esta son fatiga, lentitud, voz ronca, estreñimiento, reflejo tendinoso distal retardado y cambios tanto en la piel como cardiovasculares.** El hipotiroidismo se asocia con baja disponibilidad del óxido nítrico endotelial, además de relajación alterada del músculo liso vascular, lo que conlleva disminución del gasto cardíaco y, como consecuencia, genera un aumento en la rigidez arterial, incrementando así la resistencia vascular sistémica.

http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-56332022000100085

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

El hipotiroidismo, como la hipertensión y los efectos del envejecimiento, conducen a una menor actividad de SERCA2 y, por tanto, a un deterioro del ciclo del calcio, lo que resulta en un aumento de la rigidez miocárdica y del consumo de Oxígeno, y en disfunción diastólica ventricular izquierda. Incluso, **el hipotiroidismo subclínico puede aumentar la incidencia de insuficiencia cardíaca y disfunción diastólica**

http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-56332022000100085

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

La tasa de liberación de calcio y su recaptación en el retículo sarcoplasmático son determinantes importantes de la contractilidad sistólica y la relajación diastólica. Por consiguiente, la regulación de las cantidades de estas proteínas en el miocito explica los efectos observados de T3 en la contractilidad miocárdica^{6,13,17}.

http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-56332022000100085

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

La disminución de la hormona tiroidea actúa directamente sobre el corazón y la vasculatura, e influye de manera indirecta en la hemodinámica cardiovascular, lo que conduce a una disminución en la contractibilidad cardíaca, pero a su vez a aumentar la resistencia vascular y a causar estenosis coronaria.

El principal factor es el aumento en los niveles de lípidos en suero, así como rigidez arterial, disfunción endotelial, homocisteína, niveles elevados de proteína C reactiva, parámetros de coagulación alterados e hipertensión diastólica

http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-56332022000100085

Hormonas tiroideas en el SNC

La función tiroidea participa en la modulación de la sintomatología anímica y/o ansiosa, si bien los mecanismos no son del todo claros, **es sabido que la función tiroidea participa en una amplia gama de actividades orientadas al desarrollo y maduración cerebral.** Estos mecanismos pueden resumirse en: Acción genómica vía Thyroid Hormone Response Elements (TRE), modulación de receptores alfa y beta adrenérgicos postsinápticos, **modulación de la concentración de serotonina intracerebral y regulación de estados proinflamatorios.**

Hipertiroidismo	Hipotiroidismo
Ansiedad y nerviosismo	Impedimento cognitivo (memoria)
Inestabilidad emocional	Enlentecimiento psicomotor
Inquietud	Desorientación subjetiva
Pérdida de concentración	Ánimo deprimido
Disminución de la libido	Ansiedad
Crisis vasomotoras	Confusión
Depresión (en el anciano)	Psicosis
Hipomanía o manía	Hipomanía o manía

La comorbilidad digestiva es muy frecuente en pacientes mayores de 60 años con depresión, hasta tres cuartos presentan enfermedades o síntomas digestivos. **Las enfermedades más asociadas son el *síndrome del intestino irritable*, anomalías congénitas, otras úlceras pépticas y enfermedad diverticular. Los síntomas con mayor asociación son anorexia, náuseas/vómitos, estreñimiento, flatulencia, disfagia, dolor abdominal, dispepsia y acidez.**

<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-comorbilidad-sintomas-digestivos-asociados-depresion-S1138359319300991>

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

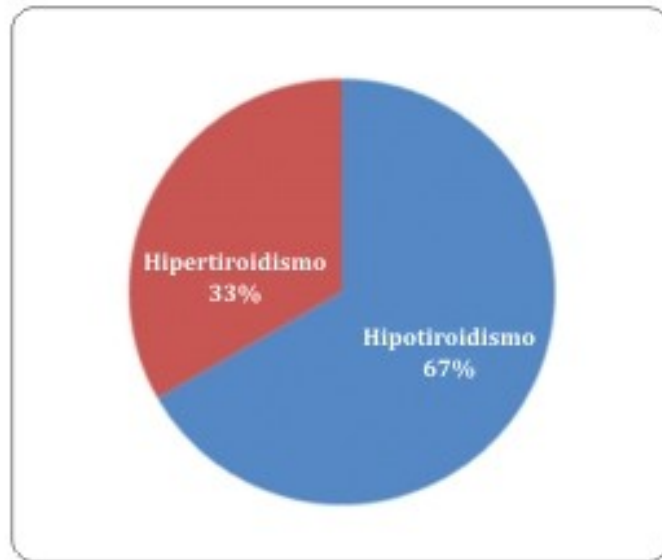
Resultados:

Experimentar 2 o más eventos vitales (ESTRESANTES) actuales **incrementó la probabilidad de depresión y esta última se asoció con un mal control glucémico** ($p < 0,05$).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192020000500847&origin=serp_auto

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Figura 1
Disfunciones tiroideas en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 (n 24)



De los nuevos casos diagnosticados de DT, todos presentaban hipotiroidismo clínico.

La muestra total de 254 pacientes se separó por género, 179 fueron mujeres (22 de ellas con DT) y 97 varones (2 de ellos con DT). Se encontró asociación entre sexo y DT (OR 6,6 (1,5-28,9) p 0,003) (tabla 1).

http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2312-38932016000100004

La DT más frecuente fue el hipotiroidismo clínico con predominio en el sexo femenino. La frecuencia de DT en DM2 que hemos encontrado no es despreciable por lo tanto **el dosaje de TSH podría ser de rutina, teniendo en cuenta el posible deterioro del control metabólico y del perfil lipídico que surgen de una disfunción tiroidea no diagnosticada.**

http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2312-38932016000100004

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Conclusiones de los autores:

En los ECA actuales, el tratamiento sustitutivo con levotiroxina para el hipotiroidismo subclínico no dio lugar a una mejoría de la supervivencia ni a una disminución de la morbilidad cardiovascular.

Los datos sobre la calidad de vida relacionada con la salud y los síntomas no demostraron diferencias significativas entre los grupos de intervención.

https://www.cochrane.org/es/CD003419/ENDOC_reemplazo-de-la-hormona-tiroidea-para-el-hipotiroidismo-subclinico

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Conclusiones de los autores:

En la actualidad no está claro si la farmacoterapia continuada o de mantenimiento (o ambas) con los agentes antidepresivos examinados es un tratamiento consistente para prevenir la recaída y la recurrencia en pacientes con TDP (trastorno depresivo persistente), ***debido al riesgo de sesgo moderado o alto, así como a la heterogeneidad clínica en los estudios analizados.***

https://www.cochrane.org/es/CD012855/DEPRESSN_tratamiento-largo-plazo-en-pacientes-con-depresion-persistente

TABLA 1

Consecuencias clínicas de hipotiroidismo clínico y subclínico en el embarazo ^(12,23,44,46,51-56)

Hipotiroidismo Clínico	Hipotiroidismo Subclínico
<ul style="list-style-type: none">• Parto prematuro	<ul style="list-style-type: none">• Parto prematuro
<ul style="list-style-type: none">• Aborto Espontáneo	<ul style="list-style-type: none">• Aborto Espontáneo
<ul style="list-style-type: none">• Bajo Peso al nacer	<ul style="list-style-type: none">• Placenta previa
<ul style="list-style-type: none">• Hipertensión Materna	<ul style="list-style-type: none">• Déficit cognitivo infantil
<ul style="list-style-type: none">• Déficit cognitivo infantil	

TABLA 2

Pacientes con alto riesgo de desarrollar hipotiroidismo clínico ^(39,41,42).

Comorbilidades	Antecedentes
<ul style="list-style-type: none">• Patología autoinmune	<ul style="list-style-type: none">• Disfunción o cirugía tiroidea
<ul style="list-style-type: none">• Diabetes Mellitus Tipo 1	<ul style="list-style-type: none">• Irradiación cervical
<ul style="list-style-type: none">• Obesidad Mórbida	<ul style="list-style-type: none">• Historia familiar de patología tiroidea
<ul style="list-style-type: none">• Clínica Hipotiroidismo (Ej. Bocio)	<ul style="list-style-type: none">• AntiTPO(+)
<ul style="list-style-type: none">• Edad mayor de 30 Años	<ul style="list-style-type: none">• Aborto o parto prematuroprevio
<ul style="list-style-type: none">• Infertilidad	<ul style="list-style-type: none">• Uso Amiodarona o litio
	<ul style="list-style-type: none">• Exposición a medios de contraste yodados las últimas 6 semanas
	<ul style="list-style-type: none">• Zonas de déficit de yodo

Ficha de datos de seguridad

conforme al Reglamento (CE) no 1907/2006 (REACH) modificado por 2020/878/UE



Yoduro de sodio $\geq 99\%$, Ph. Eur.

número de artículo: **8783**

Versión: **4.0 es**

Reemplaza la versión de: 01.03.2024

Versión: (3)

fecha de emisión: 26.01.2017

Revisión: 17.09.2024

GHS07, GHS08,
GHS09



Indicaciones de peligro

H315	Provoca irritación cutánea
H319	Provoca irritación ocular grave
H372	Provoca daños en los órganos (tiroides) tras exposiciones prolongadas o das (en caso de ingestión)
H400	Muy tóxico para los organismos acuáticos

Consejos de prudencia

Consejos de prudencia - prevención

P273	Evitar su liberación al medio ambiente
P280	Llevar guantes/gafas de protección

Ficha de datos de seguridad

conforme al Reglamento (CE) no 1907/2006 (REACH) modificado por 2020/878/UE



Yodato de potasio $\geq 99\%$, extra puro

número de artículo: **5301**

Versión: **5.0 es**

Reemplaza la versión de: 02.03.2024

Versión: (4)

fecha de emisión: 13.06.2016

Revisión: 18.09.2024

2.2 Elementos de la etiqueta

Etiquetado según el Reglamento (CE) no 1272/2008 (CLP)

Palabra de advertencia

Peligro

Pictogramas

GHS03, GHS07



Indicaciones de peligro

H272	Puede agravar un incendio; comburente
H302	Nocivo en caso de ingestión
H319	Provoca irritación ocular grave

Consejos de prudencia

Consejos de prudencia - prevención

P210	Mantener alejado de fuentes de calor, chispas, llama abierta o superficies calientes. No fumar
P220	Mantener o almacenar alejado de la ropa/materiales combustibles
P280	Llevar guantes/gafas de protección



<https://www.carlroth.com/medias/SDB-5301-ES-ES.pdf?context=bWFzZGVyYHNIY3VyaXR5RGF0YXNoZWV0c3wyNzg1NzB8YXBwbGljYXRpb24vcGRmfGFHUTVMMmcyTVM4NU1UZ3hNekI4TURZNE5UYzBMMU5FUWw4MU16QXhYMFZUWDBWVExuQmtaZ3xhOGJkNDE3MTcyYWMxZWZkNTNIYTM3NDVmYjE2OGVhMjl1OWQxMDkzZDNIYjIwYzY2ZmExYWMyYmExYjU5NzVj>

Ficha de datos de seguridad

conforme al Reglamento (CE) no 1907/2006 (REACH) modificado por 2020/878/UE



Fluoruro de potasio ≥ 99 %, p.a.

número de artículo: **CN83**

Versión: **4.0 es**

Reemplaza la versión de: 04.03.2024

Versión: (3)

fecha de emisión: 12.06.2015

Revisión: 19.09.2024

Etiquetado según el Reglamento (CE) no 1272/2008 (CLP)

Palabra de advertencia

Peligro

Pictogramas

GHS05, GHS06



Indicaciones de peligro

H301+H311+H331 Tóxico en caso de ingestión, contacto con la piel o inhalación
H318 Provoca lesiones oculares graves

Consejos de prudencia

Consejos de prudencia - prevención

P280

Llevar guantes/prendas/gafas/máscara de protección

<https://www.carlroth.com/medias/SDB-CN83-ES-ES.pdf?context=bWFzdGVyfHNIY3VyaXR5RGF0YXNoZWV0c3wzMjl3NDJ8YXBwbGljYXRpb24vcGRmfGFHUXpMMmc0TIM4NU1UYzJPVF15T0RVNU1ETTRMMU5FUWw5RFRqZ3pYMFZUWDBWVExuQmtaZ3w0Mjg3ZTNmYml1ZDIzYmU3NTAyZGY1M2Y3NTU4MjYzZmRiOGUwNDUwYjIhODczN2U3YzEyMWQzOWE3NGFjOThk>

¿Qué fue primero?



vs



<https://unsencilloespejo.com.mx/>

La supuesta inteligencia artificial

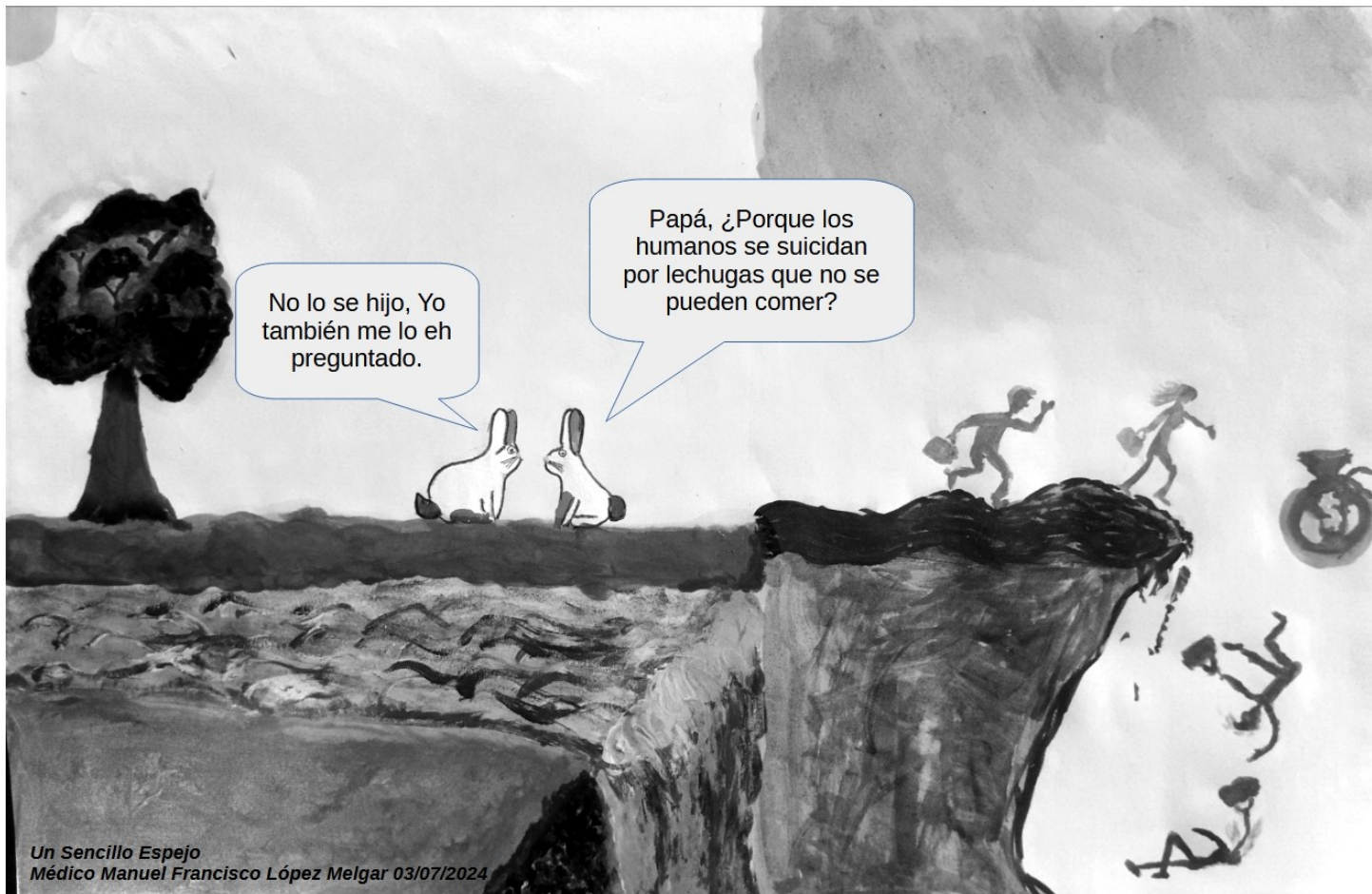


Un Sencillo Espejo
Médico Manuel Francisco López Melgar
14/11/2024

<https://unsencilloespejo.com.mx/>



La ironía del hombre moderno



<https://unsencilloespejo.com.mx/>

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

El Camino a la Unicidad



Idea Original
Un Sencillo Espejo
Médico Manuel Francisco López Melgar
Elaborado por: Yussef López Tena

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Miedo a la Responsabilidad.

Me dijeron que tengo una enfermedad incurable

¡Pero me dijeron que era incurable!

Esta loco, mejor sigo enfermo

En realidad su padecimiento tiene solución, toda causa tiene su efecto, comprendiendo la causa es viable la recuperación en forma consciente.

Quizás una semilla pudo quedar sembrada.

RECETA
Responsabilidad
Personal

EL PRIMER PASO PARA LA SANIDAD
ES ACEPTAR LA RESPONSABILIDAD
PERSONAL

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Un Sencillo Espejo
Médico Manuel Francisco López Melgar



TIPOS DE REACCIÓN FRENTE A DIFÍCULTADES

Reacción
Oveja



«Todos hacen lo mismo,
es normal»
-Imitación inconsciente

Reacción
Mandrill



«Fue culpa de
la piedra»
-Reacción vengativa
agresiva

Reacción
Gacela



«Me iré y que otro
la retire»
-Reacción de
evasión (escape)

Reacción
Tigre



«Yo soy responsable
de lo sucedido y
puedo modificarlo»
-Reacción responsable
pretendiendo controlar.

Reacción
Águila



«Aquí hay una piedra; mi elección es ser
consciente de mis decisiones que tomo, y
apoyar informando a los demás, permitiéndoles
libre albedrío, tal como Dios me lo brindó»
- Acción consciente en libertad.

Un Sencillo Espejo

Parte 2

Eric M. Fuentes

«Un Mundo es Salud y Fe»

Autor: Manuel F. López M.

Un Sencillo Espejo 2
Un Mundo es Salud y Fe

LA BOMBA DE LOS RESENTIMIENTOS



CADA QUIEN SU RESPONSABILIDAD



Suelta lo que no es tu responsabilidad, hazte responsable de lo que si es tu responsabilidad; Y notarás que vivirás mejor en todo sentido.

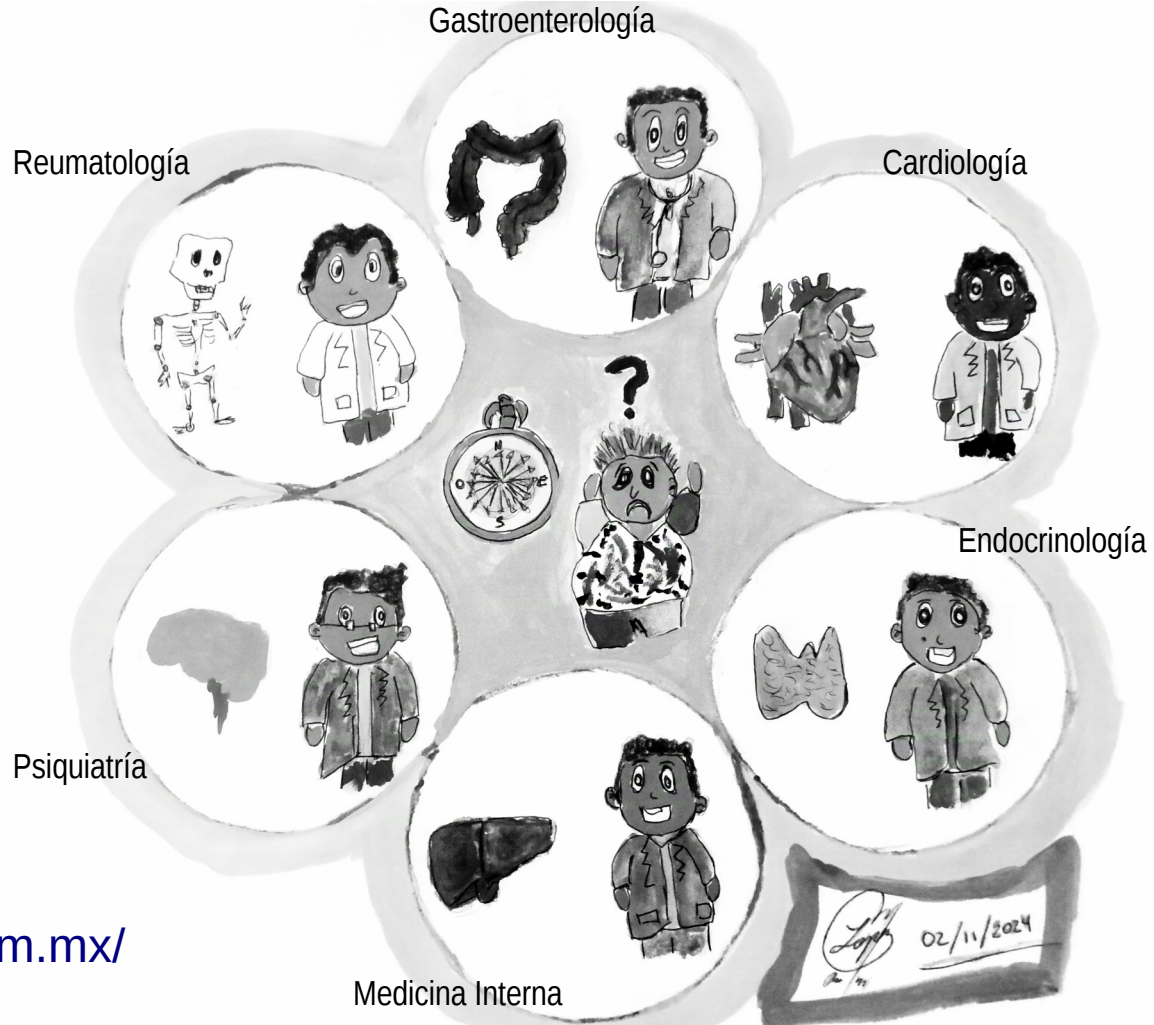


REGLAS PARA LAS PREGUNTAS PARA ACCEDER A LAS RIFAS

- 1.- El primero en levantar la mano podrá responder
- 2.- Solo puede emitir una sola respuesta
(una sola oportunidad para responder correctamente)
- 3.- Si responde correctamente gana un boleto para la rifa
- 4.- Si responde incorrectamente pierde un boleto para la rifa

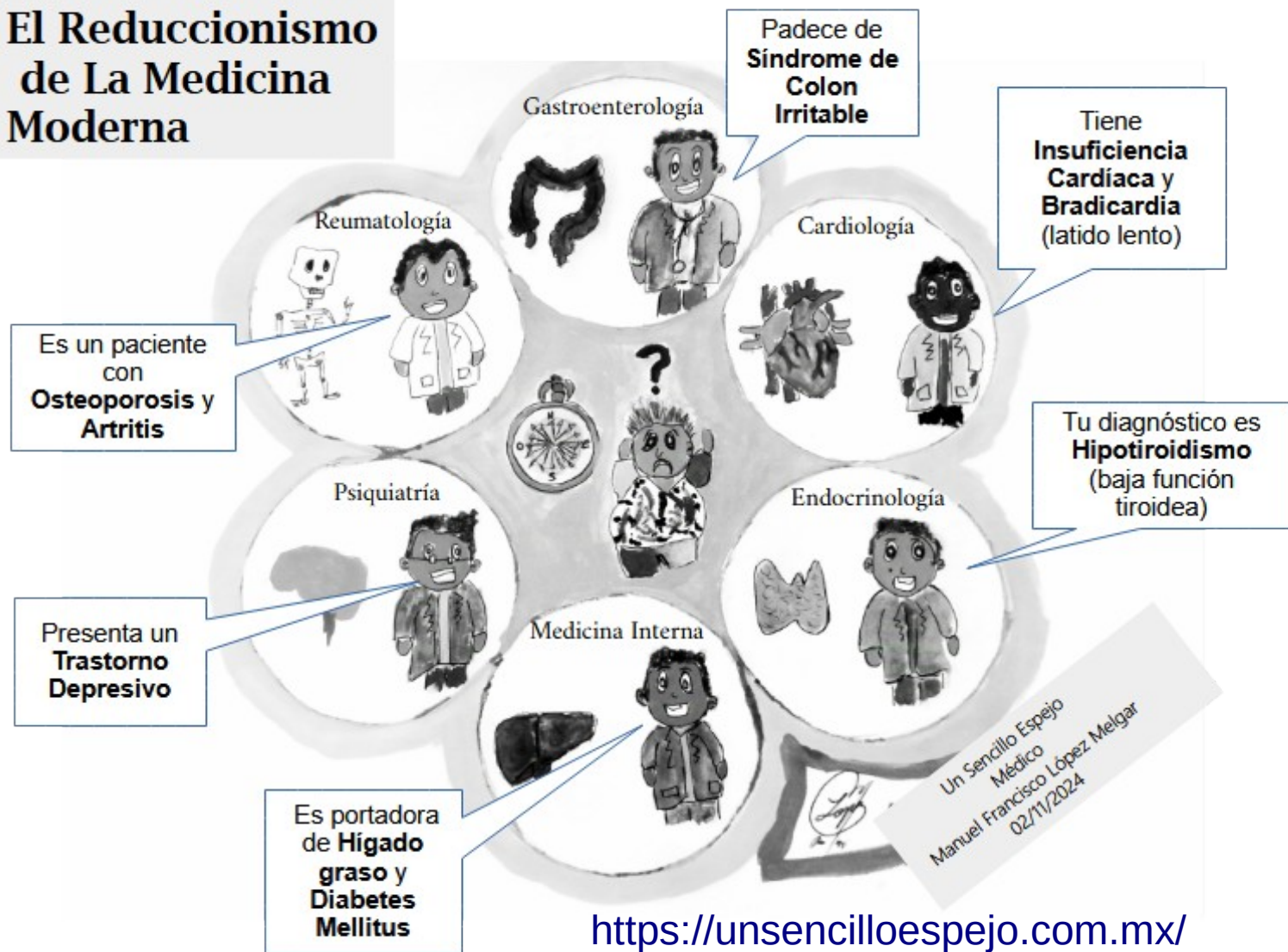
PREGUNTAS PARA ACCEDER A LA RIFA
cada respuesta correcta gana 3 boletos para la rifa

¿Que diagnóstico le diría cada especialista?



<https://unsencilloespejo.com.mx/>

El Reduccionismo de La Medicina Moderna

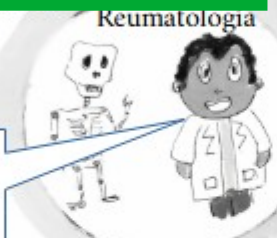


<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Lo que en realidad pasa

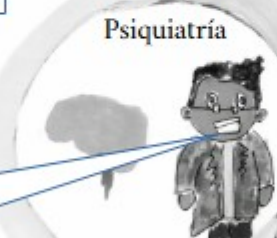
Desvalorización / Atrapado

Es una paciente con **Osteoporosis y Artritis**



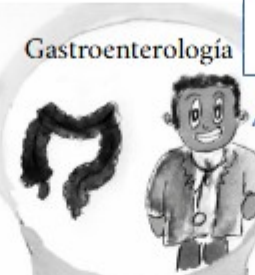
Indecisión o estado de rendición

Presenta un **Trastorno Depresivo**



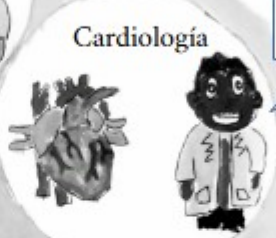
Quererse sentirse protegido / Asco repulsión de algo (dificultad para aceptar algo)

Es portadora de **Higado graso y Diabetes Mellitus**



Padece de **Síndrome de Colon Irritable**

Resentimientos reprimidos



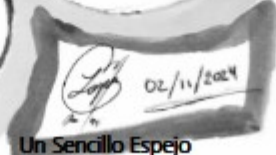
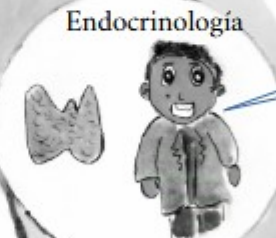
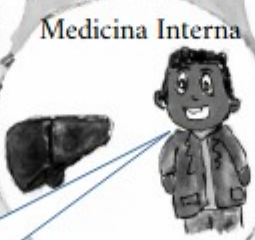
Tiene **Bradicardia** (latido lento)

Desanimo desamor



Tu diagnóstico es **Hipotiroidismo** (baja función tiroidea)

Impotencia



Tubo digestivo y duelo

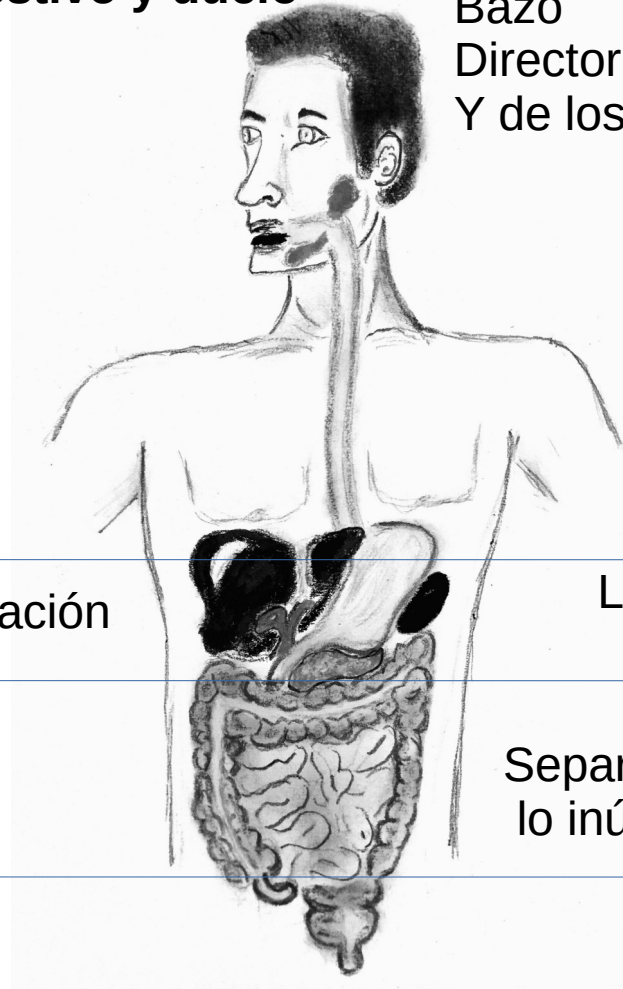
Un Sencillo Espejo
Médico Manuel Francisco López Melgar

Boca esófago y estomago:
Negación e Ira

Duodeno, vesícula biliar y páncreas: Negociación

Intestino delgado y grueso:
Resentimiento.

Recto: Necesidad de perdón
y aceptación



Bazo
Director del sistema digestivo
Y de los duelos

Llegar a un acuerdo

Separar el aprendizaje de
lo inútil del conflicto

BIOTIPOS DE PERSONALIDAD (REACCIONES DE SUPERVIVENCIA)

"Un Mundo de Salud y Fe"

Autor: Manuel F. Lopez M.

Biotipo corticotrópico



Evento

Un Sencillo Espejo

Parte 2

Eric M. Fuentes



Biotipo Adrenérgico



Evento



"Un Mundo de Salud y Fe"

Autor: Manuel F. Lopez M.



Evento



Biotipo Histamínico



Evento



Biotipo constelado
Autodevaluado



Un Sencillo Espejo

Parte 2

Eric M. Fuentes

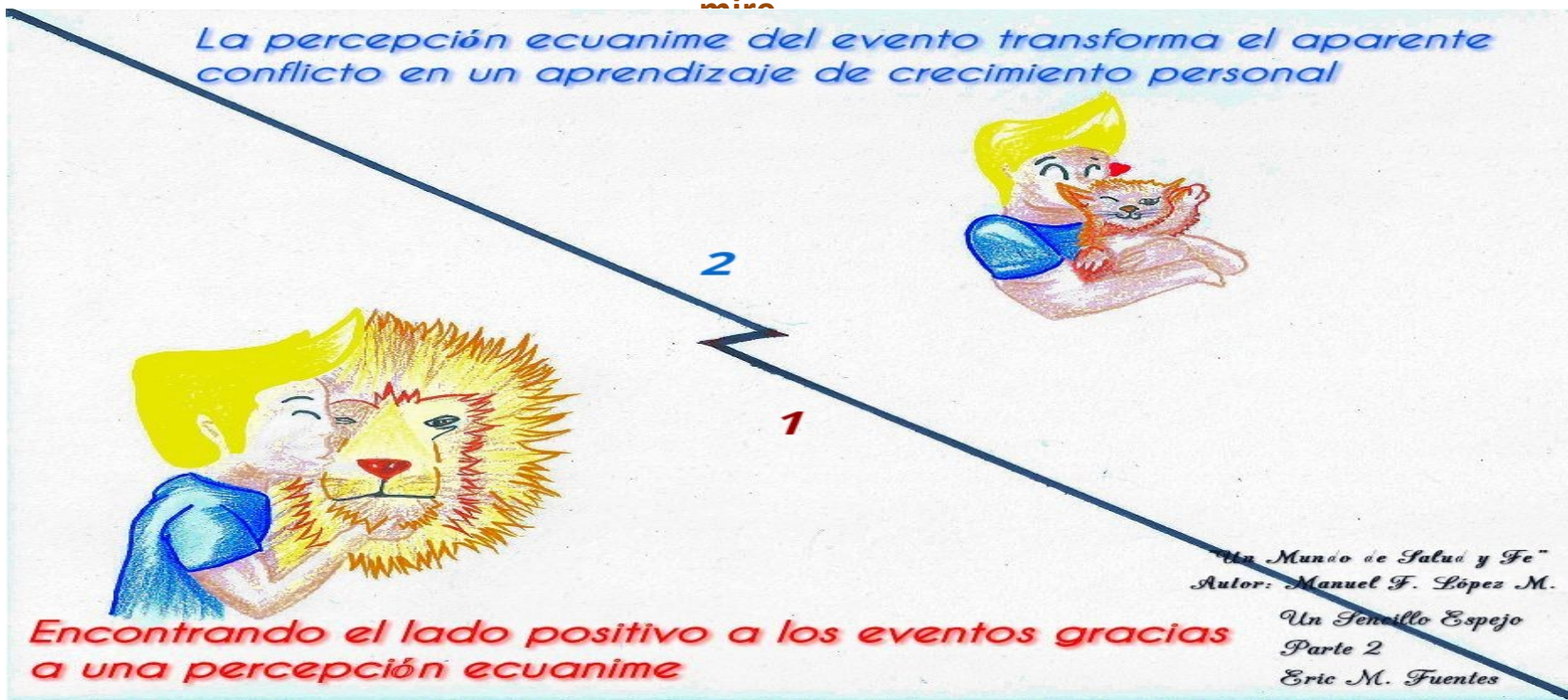
COMPRENDIENDO LAS LEYES BIOLÓGICAS Y LA CRISIS CURATIVA

Ley de la percepción individual

Nada es malo ni bueno, ya que depende de la perspectiva con que se

mira

La percepción ecuanime del evento transforma el aparente conflicto en un aprendizaje de crecimiento personal



LA LEY DEL PÉNDULO EN LA PSICOSOMÁTICA



**Depresión
Indecisión**
(Cortisol)

Endodermo

**Ansiedad
huida**
(histamina)

Mesodermo

Antiguo Cerebelo



UN SENCILLO PÉNDULO
Explica todo en la vida

**Depresión profunda
Rendición
Incapacidad de
respuesta
Ataque de pánico**
(Noradrenalina)
Agotamiento de
hormonas
De reacción
Cortisol
Histamina
adrenalina



Mesodermo nuevo
sustancia blanca



**Irritabilidad
A la defensiva**
Excitabilidad muscular.
(Adrenalina)

Ectodermo

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

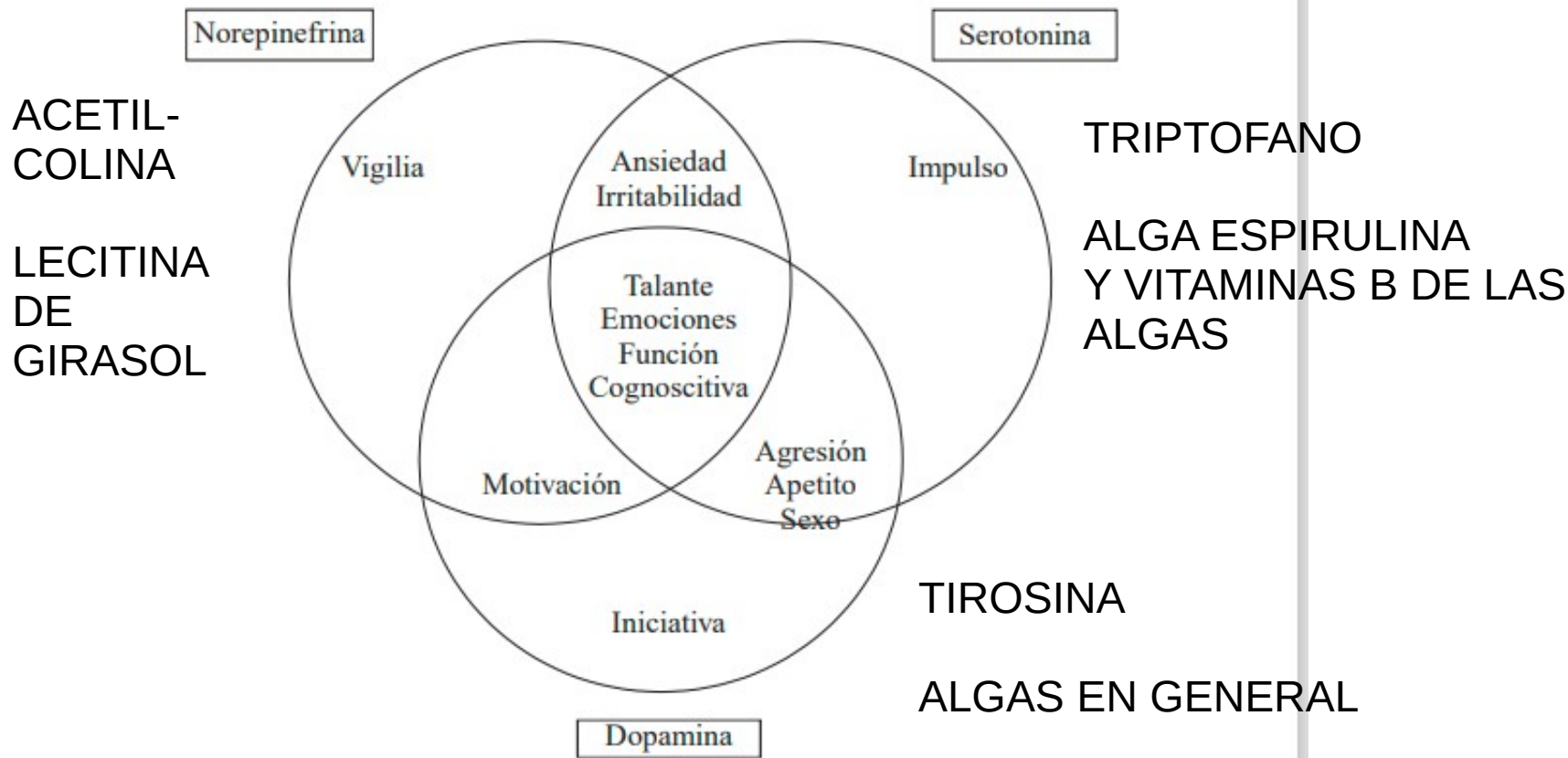


Figura 2. Los neurotransmisores y su posible influencia en la psicopatología de la depresión. Ref 1.

SEEWIER / BEWEEG / IMMUNITEIT



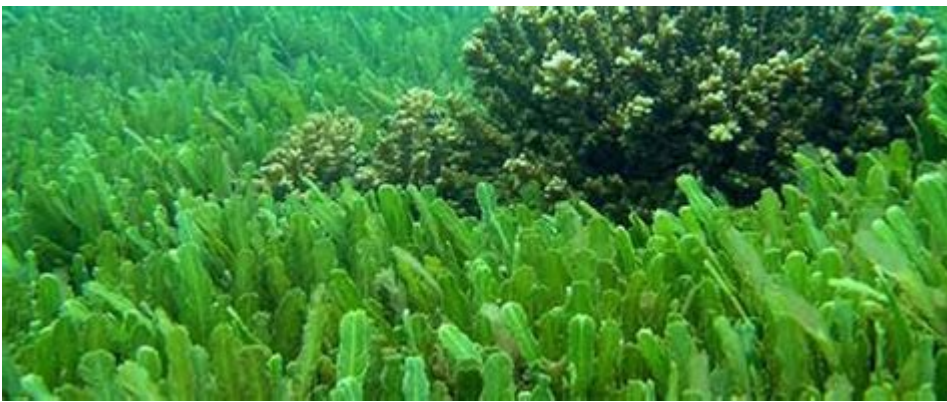
<https://unsencilloespejo.com.mx/>

INGREDIENTES CLAVE

- El alga espirulina contiene triptófano, un aminoácido que actúa al sintetizar las proteínas y estabilizar el sistema nervioso. El triptófano se relaciona con la segregación de serotonina, también conocida como la “hormona de la felicidad” pues es un precursor de esta.



<https://unsencilloespejo.com.mx/>



<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Alga Chlorella

Rica en clorofila, un pigmento verde de las plantas que posee acción antioxidante, además de tener óptimas cantidades de fibras, omega-3, vitaminas del complejo B, y minerales como hierro y potasio. Así mismo, esta micro alga es muy rica en proteínas de alta calidad biológica, siendo indicada para personas vegetarianas o que realizan actividad física.

Alga Calcárea Orgánica

Es una buena fuente de calcio, magnesio, potasio, yodo, y otros minerales esenciales para la vida.



<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Lenteja de agua orgánica

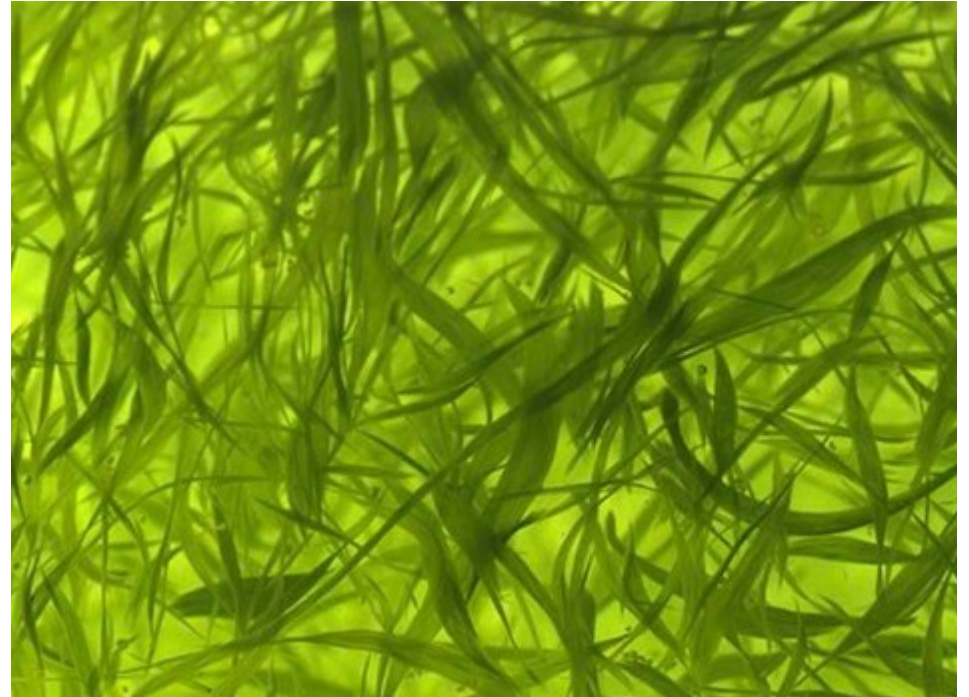
- Rica en proteínas, fibra y una amplia gama de vitaminas y minerales. Es una muy buena fuente de vitamina B12 de alta biodisponibilidad.



<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Alga AFA Klamath

Destaca por su alto aporte de: Omega 3 y 6, proteínas, sales minerales: calcio, cloruros, cobre, cromo, hierro, magnesio, manganeso, fósforo. Hasta 13 vitaminas (A, C, E, K y del grupo B) y antioxidantes (del que destaca la clorofila).



<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Extracto de Alga Schizochytrium

Es el alga más rica en Omega 3, rica en DHA, importante para diversas funciones neurológicas.

El ácido docosahexaenoico (C22:6 ω -3, DHA) es un ácido graso poliinsaturado de cadena larga, de origen marino, fundamental para la formación y funcionalidad del sistema nervioso, especialmente para el cerebro y la retina de los humanos.



<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Alga Haematococcus Pluvialis (Astaxantina) **Alga rica en Astaxantina.**

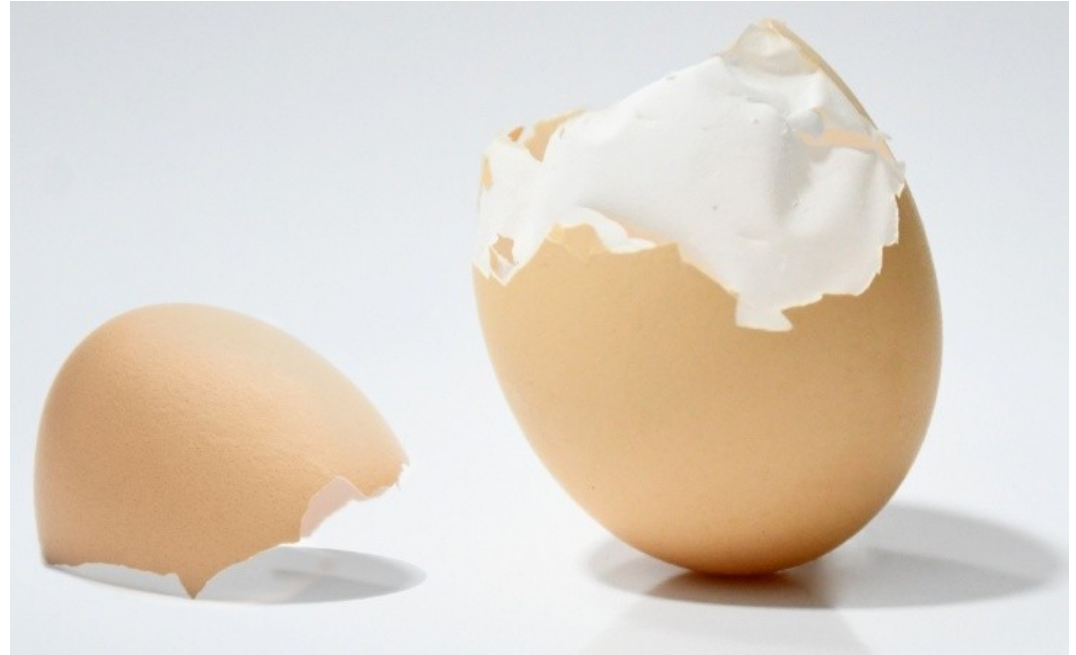
Efectos antiinflamatorios, hepatoprotectores, neuroprotectores, protectores oculares, protectores de la piel, efectos en la fertilidad y en el sistema inmune. Además, se ha investigado su actividad antidiabética, antioxidante, cardiovascular, anticancerígena, en modelos experimentales in situ, in vivo y en humanos. Es un candidato prometedor para la prevención y el tratamiento de varias enfermedades asociadas con el estrés oxidativo.



<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Membrana de Huevo

Contiene sustancias biológicamente activas, especialmente péptidos con actividad antioxidante. Estudios más recientes han demostrado que la membrana de cáscara de huevo es capaz de reducir la inflamación, al aumentar la secreción de la citoquina antiinflamatoria interleuquina (IL)-10 y disminuir la secreción de las citoquinas proinflamatorias IL-1 β e IL-6.



<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Extracto de Granada Orgánica

El extracto de granada orgánica viene al 40% de ácido elágico.

El ácido elágico presenta varias propiedades biológicas importantes: antioxidante, antiinflamatorio, anticancerígeno, antimutagénico, protege el hígado y reduce el nivel de grasas en el plasma sanguíneo. Ejerce un efecto protector de las neuronas y favorece la generación de insulina. Aquí un artículo con sus propiedades y usos en medicina.

Respecto al cáncer, la granada ha mostrado efectos prometedores frente al cáncer de próstata, el de mama, el de pulmón y el de colon. Los extractos de granada tienen un efecto antiproliferativo frente a células agresivas de carcinoma de próstata con una inhibición del crecimiento celular dependiente de la dosis.



<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Extracto de Acerola

La acerola es una de las fuentes naturales más ricas de ácido ascórbico (vitamina C) y contiene una gran cantidad de fitonutrientes como carotenoides, ácidos fenólicos, antocianinas y flavonoides.

Nuestro extracto de acerola tiene una concentración del 50% de vitamina C.

La baya acerola es un poderoso tónico en caso de estrés, fatiga o crisis nerviosa. Ayuda en la producción de hormonas anti-estrés como la melatonina.



<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Coenzima Q10 calidad premium 117mg por porción diaria

El tratamiento a largo plazo con CoQ10 de pacientes con insuficiencia cardíaca crónica es seguro, mejora los síntomas y reduce los eventos cardiovasculares adversos importantes. (Artículo: Coenzima Q10 como tratamiento adyuvante de la insuficiencia cardíaca crónica: un ensayo aleatorizado, doble ciego y multicéntrico centrado en los síntomas, el estado de los biomarcadores [péptido natriurético cerebral (BNP)], y el resultado a largo plazo [hospitalizaciones/mortalidad]; ISRCTN94506234).

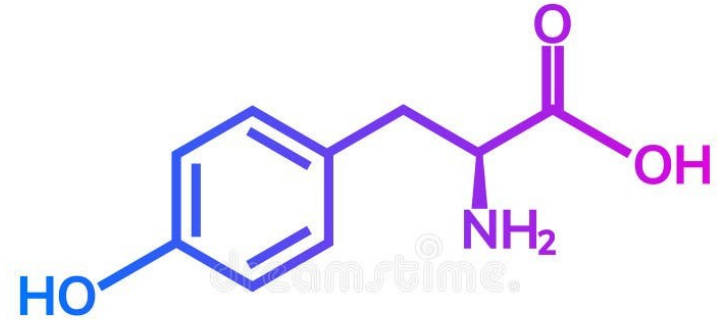
<https://www.jacc.org/doi/10.1016/j.jchf.2014.06.008>



<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Tirosina, Valina, Serina y Malato de Citrulina

Importantes aminoácidos necesarios para una adecuada función neurológica, hormonal, sexual y reproductiva.



tyrosine

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Lecitina de Girasol Orgánica

Buena fuente de fosfolípidos de alta biodisponibilidad, y se le agregó a la mezcla para poder obtener una mezcla homogénea e incrementar la biodisponibilidad de los elementos nutricionales.



<https://unsencilloespejo.com.mx/>

Proverbios 15:17

Más vale comer verduras con amor, que carne de res con odio.

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

PREGUNTAS PARA LA RIFA
valor un boleto por respuesta
contestada correctamente

<https://unsencilloespejo.com.mx/>

- ¿Cual es el conflicto emocional del páncreas?

¿Cual es el conflicto emocional que afecta a las articulaciones?

Menciona los 3 neurotransmisores
implicados en la depresión

¿Cual es el conflicto emocional que afecta a los huesos?

¿Cual es la ironía del hombre moderno?

Explica la fase de negociación del duelo

¿Existe realmente la inteligencia artificial?

Explica la incongruencia del
feminismo

¿Como se encuentran las hormonas tiroideas en el estado depresivo T3 y T4?

¿Cual es el conflicto que afecta al hígado?

- ¿Como se encuentra la hormona estimulante de la tiroides(TSH) en el hipotiroidismo?

¿Que estructuras del cuerpo somatizan la fase de negociación del duelo?

Cual es el primer paso a la sanación

Explica la fase de negación e ira del duelo

- Explica el efecto péndulo

Explica la ley de la percepción individual

¿Que estructuras del cuerpo somatizan la fase de separación del aprendizaje y de lo inútil del conflicto?

¿Que estructuras del cuerpo somatizan la fase de negación e ira del duelo?

Menciona el aminoacido y el mineral necesarios para que el cuerpo pueda producir hormonas tiroideas

Menciona 2 beneficios de la membrana de huevo

Menciona el alga mas rica en
vitamina B12

Menciona el alga mas rica
astaxantina

Menciona el alga mas rica calcio y
magnesio

Menciona el alga más rica en
triptofano

Menciona el aminoácido precursor de la serotonina y melatonina

El ego ¿amigo o enemigo? explica

Menciona 3 síntomas de depresión

¿Quién es el órgano director de los
dueños?

Cual es el principal beneficio de
SEEWIER NUTRIALGAS MIX

Cual es el principal beneficio de
BEWEEG