



¿Está bien que un cristiano tome antidepresivos?

Dos principios bíblicos que explorar para determinar si está bien la medicación

por Joe Padilla



La Alianza de la Gracia
SOLUCIONES SALUDABLES PARA TU MENTE



GRACE ALLIANCE

La Alianza de la Gracia (*Grace Alliance*) es una organización sin fines de lucro 501 (c) 3 que proporciona simples e innovadores recursos y programas cristianos de salud mental para familias e individuos que experimentan problemas de salud mental y le suministra al Cuerpo de Cristo herramientas de liderazgo y apoyo comunitario activo.

En muchos círculos cristianos, es muy frecuente que el tema de tomar antidepresivos y medicamentos similares para el dolor emocional o mental traiga vergüenza y culpa consigo. ¿Por qué? Porque cuando se trata de nuestros corazones y de nuestras mentes, escuchamos un mensaje subyacente que dice: *“Jesús es suficiente”*. Pareciera que nuestros dolores emocionales y mentales son solo espirituales y nos dan todo tipo de Escrituras convincentes tanto para la causa como para la solución. Con esta perspectiva de *“Jesús es suficiente”*, he escuchado innumerables historias de líderes cristianos amorosos y bien intencionados que aconsejan a otros a evitar o dejar de tomar medicamentos para el dolor emocional o mental y simplemente confían en Dios para sanidad.

Y los que pueden necesitar estos medicamentos, se quedan confundidos con pensamientos como: *“Amo a Jesús, pero si tomo estos medicamentos, siento que me le estoy “escurriendo”... entonces, ¿me falta la fe?”* Al final, no se quedan preguntándose si Jesús es suficiente, sino *“¿Soy suficiente?”* Por lo tanto, es fácil ver cómo la vergüenza y la culpa se desarrollan.

En respuesta a esto, creo que es esencial que aprendamos a manejar nuestro (corazones y mentes) emocionales y mentales con nuestra fe en Cristo, no solo confiando en una píldora de solución rápida. Sin embargo, también creo que la necesidad depende más de la historia de la persona que de una regla de fe única para todos. Dicho esto, creo que este tema no se trata tanto de quién tiene razón o de quién está equivocado o de tratar de encontrar el “equilibrio correcto”. En cambio, creo que una forma es tener una comprensión “más amplia” a través de las Escrituras. Porque una perspectiva más amplia nos ayuda a tener un diálogo más amplio e informado.

Entonces, echemos un vistazo a algunos principios bíblicos y ejemplos correspondientes que ayudarán a ampliar nuestra perspectiva y nuestra discusión.

Principio # 1 - La medicina y los médicos son bendiciones divinas.

Dios sabe que vivimos en un mundo donde todos somos susceptibles a las enfermedades y otros problemas de salud (físicos, emocionales y mentales). Por lo tanto, **puede encontrar varios lugares a lo largo de la Biblia donde Dios y su pueblo proveen sanidad a través de la medicina convencional del día. Es una bendición, no un obstáculo para la fe.** Aquí tenemos algunos ejemplos:

- **La medicina como medio de sanidad de Dios.** En Isaías 38, el rey Ezequías está “enfermo de muerte” con una enfermedad de la piel (forúnculos) y clama en oración por la sanidad de Dios. Dios lo escucha y dice que extenderá su vida (sanidad). La sanidad de Ezequías proviene de la medicina del momento, un pastel de higos para ser aplicado en su piel. Dios bendice el uso de la medicina moderna de la época.
- **La medicina como algo una obra de amor.** En Lucas 10:34, Jesús destaca cómo el buen samaritano va más allá de los prejuicios culturales para cuidar con amor de un hombre al que han golpeado, robado y dejado por muerto. Para ayudar al hombre a sanar, el buen samaritano venda sus heridas con la medicina del día, “aceite y vino”. Jesús destacó una historia en la que el amor involucraba atención médica.

¿No hay bálsamo en Galaad?

¿No hay allí médico?

¿Por qué, pues, no hubo medicina para la hija de mi pueblo?

- JEREMÍAS 8:22

- La medicina y los médicos como símbolos de la bendición y restauración de Dios. En Jeremías 8:22, vemos al profeta lamentando la esperanza perdida y la destrucción de Jerusalén. Lo compara con la falta de medicina (“bálsamo de Galaad”) y los médicos para la sanidad y la restauración. Esta Escritura señala que tenían una práctica común de tener medicina y mé-

dicos para su salud y sanidad. La atención médica representaba una señal de la bendición Dios.

- Medicina para los moribundos y los deprimidos (y los ansiosos). En los tiempos bíblicos, había una tradición y práctica de usar “bebida fuerte” y “vino” con fines medicinales. La “bebida fuerte” a menudo se usaba como anestésico para los que estaban muriendo o para ayudar a adormecer el sufrimiento y el dolor de los condenados a muerte. Por otro lado, el “vino” tenía una amplia gama de propósitos medicinales y también se usaba con un efecto medicinal para ayudar a aliviar la depresión / ansiedad y para aquellos que estaban de luto (ver Proverbios 31:6, Jeremías 16:7-8 “vaso de consolaciones”). Ambos estaban siendo utilizados con fines medicinales, no por embriaguez.

*** NO estoy usando estos pasajes para promover la bebida como solución para el dolor y nunca recomiendo beber como una forma de lidiar con el sufrimiento, la depresión, la ansiedad, etc. Más bien, destaco que había una costumbre y práctica entre el pueblo de Dios que usaba la medicina de su tiempo para ayudar al sufrimiento, la depresión / la ansiedad y el dolor abrumador.**

Creo que hoy tenemos alternativas mucho mejores a nuestra disposición. Además, la Biblia es clara sobre el abuso o la adicción al alcohol (Proverbios 20:1, Proverbios 23:21, Isaías 5:22, Oseas 4:11, Efesios 5:18, Tito 2:3).

Aquí hay algunos comentarios útiles sobre el uso de “bebida fuerte” con fines medicinales en tiempos bíblicos:

- **Proverbios 31:6** Comentario de púlpito: hay casos en los que las bebidas fuertes se pueden administrar adecuadamente. Dale una bebida fuerte al que está listo para perecer (Job 29:13; Job 31:19). Como un restaurador, un cordial o una medicina, el vino se puede usar ventajosamente; tiene un lugar en la economía providencial de Dios.
- **Proverbios 31:6, 7** Comentario de la Biblia *Jamieson-Faus-*

set-Brown: El uso apropiado de tales bebidas es restaurar el tono de cuerpos débiles y mentes deprimidas (cf. Salmo 104:15).

- **Jeremías 31:7** Biblia de Cambridge para escuelas y colegios: La referencia es a la costumbre de ayunar de los dolientes (cf. 2 Samuel 3:35), con lo cual sus amigos simpatizantes les trajeron pan y vino para consolarlos; [vaso de consolaciones] en el principio establecido **Proverbios 31:6**.

Por lo tanto, si la medicina y los médicos se muestran como una bendición divina, ¿deberíamos alentarnos a mirar nuestras medicinas modernas para ayudar con el sufrimiento, la depresión, la ansiedad, etc.? ¿Deberíamos usar nuestra “torta de higos” moderna, mostrar amor a través de nuestra atención médica moderna, usar nuestro “bálsamo de Galaad” y a los médicos modernos, y usar nuestro “vaso de consolaciones” moderno para la depresión, la ansiedad y el dolor?

Principio # 2 - La medicina es una de las formas en que Dios puede tratar nuestro dolor.

Uno de los más grandes líderes de la Iglesia del Nuevo Testamento aconseja el uso de la “medicina”. El Apóstol Pablo instruye a Timoteo a que no solo beba agua, sino que comience a beber vino para sus problemas estomacales y digestivos crónicos (1 Timoteo 5:23). Esto suscita un debate interesante sobre por qué se promovió la medicina en lugar de instruir a Timoteo para que solo “confíe en Dios” para la sanidad.

- **La medicina como solución para el dolor continuo.** La disentería era un problema común durante este tiempo y el **vino era ampliamente conocido por sus propósitos medicinales para tratarlo y a otros problemas de salud** (respaldado por la investigación actual). El agotamiento, el estrés, la ansiedad y la depresión también pueden causar problemas estomacales, como úlceras relacionadas con el estrés. Con todos los problemas y tensiones de liderar una Iglesia en Éfeso (una sociedad politeísta, una cultura progresista y falsos maestros), es fácil ver por qué Timoteo pudo haber estado sufriendo el estrés físico en su cuerpo. Hoy, el 90% de los pastores se sienten cansados

y agotados todas las semanas. Cualquiera que haya sido el problema estomacal de Timoteo, **fue lo suficientemente crónico y severo como para que Pablo se preocupara y le instruyera a usar medicina (vino) para aliviar su padecimiento / dolor.**

- **La medicina como un medio para la sanidad de Dios.** Pablo vio muchos milagros increíbles a través de su ministerio, incluida la sanidad de un hombre lisiado (Hechos 14:8-10), la resurrección de un hombre muerto a través de la oración (Hechos 20:9-12), la protección contra la mordedura mortal de una serpiente venenosa (Hechos 28:3-6) e incluso sanar y expulsar demonios a través del simple contacto físico con las vestiduras de Pablo (Hechos 19:11-12). Sin embargo, Pablo no le ordena a Timoteo que ore, que crea y confíe en que Dios se libraría de su enfermedad como lo hizo con la serpiente venenosa. Pablo no toca un pañuelo y se lo envía a Timoteo para que lo sane. Sabemos que Pablo estaba orando por Timoteo y por la iglesia (2 Timoteo 1:3-4), pero ¿por qué las oraciones de Pablo no estaban funcionando para sanar a Timoteo? No lo sabemos. Sin embargo, en este caso, **la sabiduría de Pablo para Timoteo era que tomara un poco de medicina (vino) para su padecimiento / dolor.**
- **La medicina como respuesta natural, no por falta de fe.** Junto con Pablo y otras personas cercanas a él, podemos suponer que Timoteo estaba orando para que se curara su dolencia. Sin embargo, sus problemas estomacales persistieron. Aún así, Pablo no acusó a Timoteo de no confiar lo suficiente en Dios o no tener suficiente fe. Pablo no asumió ninguna razón espiritual (la obra de Dios quebranta o santifica o el ataque del “enemigo”) ni cuestionó la vida devocional de Timoteo en relación con su enfermedad. En cambio, **por amor a él, Pablo simplemente le indicó que usara un poco de medicina (vino) para su padecimiento / dolor.**
- **La medicina como respuesta a la oración.** No sabemos con seguridad si Pablo conocía la condición de Timoteo desde mucho tiempo atrás o si se acababa de enterar. De cualquier manera,

el consejo de Pablo fue el uso práctico de la medicina (vino) para su padecimiento / dolor. Quizás la medicina (vino) era parte de la solución práctica de Dios, la respuesta a la oración. Tampoco sabemos cuánto tiempo Timoteo usó el medicamento (vino) para la sanidad, si fue por un corto tiempo o más permanentemente para proteger su estómago. Sin embargo, podemos deducir que Timoteo, un líder fiel de la iglesia, siguió el consejo de Pablo y usó la medicina (vino) y sus problemas estomacales se curaron o se tornaron manejables, porque Timoteo continuó pastoreando la iglesia durante otros 34 años.

Con los principios anteriores, creo que los medicamentos para nuestros dolores físicos, emocionales y mentales pueden ser parte de nuestra experiencia de fe, no un obstáculo.

Los medicamentos no son la cura perfecta, ¡pero he sido testigo de los beneficios que pueden aportar! Tengo mi propia experiencia tomando antidepresivos por un tiempo. Si bien el proceso no fue perfecto, *fue* útil. También escuché con alegría que pastores principales y otros cristianos increíbles se refieren a sus medicamentos (y terapia) como bendiciones que los ayudan no solo a restaurar la vida, sino también a vivir a diario los talentos, las habilidades y los propósitos que Dios les ha dado.

Si está considerando hablar con un médico o con terapeuta sobre medicamentos o actualmente está tomando medicamentos, estos son algunos consejos simples que debe tener en cuenta:

- **La medicación es un proceso de salud integral, no una píldora para que todo desaparezca.** Puede ser tentador pensar, o esperar, que todo desaparecerá con una píldora. Por desgracia, este no es el caso. Puede tomar ventaja, pero combinarlo con un estilo de vida saludable e incluso la terapia dará como resultado el mejor resultado con los mayores beneficios para su bienestar general. Mientras he capacitado a otros usando nuestro libro de trabajo *Thrive* [Éxito], mientras más equilibrio de salud integral se lograba (físico, mental, espiritual, relacional), mejor parecían funcionar sus medicamentos y menos necesita-

ban aumentar su consumo.

- **Los medicamentos pueden ser útiles, pero siguen siendo imperfectos, así que documéntese.** La mayoría de los medicamentos tendrán efectos secundarios desde leves hasta graves. Por ejemplo, algunos antidepresivos pueden tener más efectos secundarios adversos para las personas de 24 años o menos. La clave es recibir una educación sobre los medicamentos, no temerles, solo crear conciencia. Con el conocimiento adecuado, usted y su médico pueden determinar los medicamentos y la dosis correctos para hacer que la vida sea manejable con la menor cantidad de interferencia de efectos secundarios.
- **Es un proceso para encontrar lo que funciona, así que sea paciente.** Es muy común que algunos medicamentos no funcionen o dejen de funcionar después de un período de tiempo. En cualquier caso, es normal cambiar a otro. Para algunos, su médico puede sugerir una mezcla de medicamentos. Encontrar el medicamento correcto es un proceso y puede llevar mucho tiempo, pero es por eso que desea ser educado, tener una buena comunicación con su médico y ser paciente con el proceso.
- **Los medicamentos pueden ser a corto o largo plazo.** Cada persona es diferente y el tiempo durante el que puede necesitar medicamentos no es un problema de falta de fe, solo el viaje único para cada persona. Ya sea a corto plazo, a largo plazo o más permanente, su médico lo ayudará a evaluar sus necesidades específicas.
- **La medicación es un problema de fe.** En última instancia, no confiamos en los médicos. Al igual que el rey Ezequías (Isaías 38), estamos orando y confiando en que Dios nos dé a nosotros y a los médicos sabiduría para encontrar la medicación y el proceso correctos que nos ayudarán a tener éxito.

“Todos necesitamos una curva de aprendizaje de gracia: dar y recibir gracia”.

Estoy de acuerdo en que debemos responder a nuestros corazones y mentes estresantes con nuestros valores y prácticas espirituales con una perspectiva llena de gracia (que cubrimos en muchos de nuestros blogs y materiales de recursos). Al mismo tiempo, con los principios anteriores, siento que la medicina y los médicos (y terapeutas) pueden ser una parte valiosa de la experiencia de fe. Sin embargo, a medida que avanza en este tema y tiene experiencia con otras personas que no están de acuerdo, trate de no usar esta información para defenderse. En cambio, úselo para su propio descubrimiento y para establecer diálogo saludable con otros. Al final del día, todos necesitamos una curva de aprendizaje de gracia: dar y recibir gracia.

Sabemos que este es un tema importante, por lo que lo convertimos en un punto de debate único con una herramienta simple en nuestros libros de trabajo de *Family and Living Grace Group*, pero proporcionamos herramientas más detalladas en nuestro libro de trabajo *Thrive* (guía de salud integral y soluciones saludables para las mentes y los corazones).