



# Salud mental

## Palabras clave

- **Enfermedad mental:** Trastorno médico que altera los pensamientos, sentimientos, estado de ánimo y capacidad para relacionarse con otras personas, así como el funcionamiento diario.
- **Psiquiatra:** Médico especialista en el diagnóstico y el tratamiento de los problemas de salud mental.
- **Psicólogo:** Un psicólogo clínico trabaja con personas que han sido diagnosticadas de problemas de salud mental.
- **Depresión:** La depresión clínica es un trastorno mental que se caracteriza por un estado de ánimo deprimido, baja autoestima y pérdida de interés en actividades normalmente placenteras.
- **Trastornos de ansiedad:** Conjunto de trastornos de larga duración que provocan ansiedad a los pacientes en relación con una amplia variedad de situaciones y temas, más que en un acontecimiento específico.

## Cuestiones en torno a los problemas de salud mental

Los problemas de salud mental afectan hasta a un tercio de las personas durante el curso de su vida. Los efectos de los problemas de salud mental en la vida y el bienestar de las personas pueden ser muy graves: no solo como consecuencia del efecto directo del problema en sí mismo, sino también del estigma, la falta de comprensión o tolerancia, los problemas de trabajo y la pérdida de derechos civiles que pueden acompañar al problema.

El diagnóstico es a menudo complejo y algunos tipos de tratamiento siguen siendo objeto de controversia. Con un presupuesto limitado para investigación, prevención y tratamiento, ¿cómo deben centrar sus esfuerzos las autoridades sanitarias? ¿Y qué opciones deben ofrecer a los pacientes?

## Estadísticas

- **1 de cada 10:** número de personas en Europa que sufren problemas de salud mental cada año, según un [estudio reciente](#)
- **1,5 millones:** número previsto de suicidios en el año 2020
- **800.000 millones de euros:** coste de los trastornos mentales en la Unión Europea

# Preguntas y respuestas sobre cuestiones científicas

## ¿Cuál es la magnitud de los problemas de salud mental?

Más de uno de cada diez jóvenes sufren un trastorno psiquiátrico grave que provoca angustia o discapacidad grave, y dificulta sus vidas en el plano emocional, social y académico. Los más frecuentes son los trastornos de ansiedad. La depresión es la principal causa de discapacidad entre los adolescentes, y el suicidio es la segunda causa de muerte más frecuente entre los jóvenes.

Una [revisión reciente](#) de estudios europeos constató que más de 1 de cada 4 adultos había sufrido un trastorno mental durante el año anterior. Esto representa aproximadamente 83 millones de personas. La cifra real puede ser incluso más alta, puesto que esta revisión no incluyó a personas mayores de 65 años, una población especialmente en riesgo, y no cubrió todos los trastornos mentales.

### **Esquizofrenia**

*La esquizofrenia es un trastorno mental de larga duración. Los síntomas incluyen las alucinaciones (ver u oír cosas que no existen) y las ideas delirantes (creencias firmes que no están basadas en hechos). La causa de la esquizofrenia no se ha identificado, pero es probable que sea una combinación de factores genéticos y ambientales.*

*La asistencia y el tratamiento de la esquizofrenia generalmente consisten en una combinación de fármacos y terapia cognitivo-conductual (ver “¿Qué tipos de tratamientos existen?”). Los pacientes necesitan el apoyo de cuidadores. Un episodio grave de esquizofrenia puede requerir el ingreso en una unidad de psiquiatría. En casos muy raros, los pacientes pueden ser ingresados en contra de su voluntad si, según el diagnóstico, existe riesgo de daño para el propio paciente o para otras personas.*

## ¿Cuándo aparecen las enfermedades mentales?

Diversos problemas empiezan a aparecer a distintas edades.

Enfermedades como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH, ver el recuadro en la página siguiente) tienden a aparecer en la infancia, mientras que la depresión, por ejemplo, generalmente tiene su inicio durante la adolescencia. Otras enfermedades mentales están más asociadas con la edad avanzada.

## ¿Qué problemas pueden causar las enfermedades mentales?

Los niños que padecen enfermedades mentales generalmente se ven afectados de forma recurrente y a largo plazo, y ello repercute de

forma importante en su vida y en la de las personas de su entorno.

Los estudios demuestran que los problemas de salud mental en la infancia están asociados a problemas en el hogar, la escuela y posteriormente durante la vida, incluyendo mayores índices de enfermedad mental en la edad adulta, menores niveles de empleo y dificultades para establecer relaciones a largo plazo.

La sociedad en su conjunto se ve afectada por la enorme magnitud de los problemas de salud mental. Cuanto mayor es el número de personas que sufren trastornos mentales, más recursos económicos deben dedicarse a la atención sanitaria, la educación, los servicios sociales y el sistema judicial.

## ¿Cómo se diagnostican las enfermedades mentales?

Un psiquiatra realizará una entrevista exhaustiva. Si el paciente muestra ciertas conductas y síntomas psicológicos que están asociados a un trastorno, y sufre angustia significativa y no es capaz de vivir satisfactoriamente, entonces puede hacerse un diagnóstico.

Los psiquiatras buscan la presencia conjunta de ciertos síntomas y conductas que han estado presentes durante un periodo definido de tiempo. Por ejemplo, para el diagnóstico de la depresión buscan síntomas como estado de ánimo deprimido y falta de interés o placer en las actividades habituales durante un periodo de más de dos semanas.

Ello no siempre es fácil, ya que síntomas como “estado de ánimo deprimido” son difíciles de medir. A veces los médicos tienen dificultades para distinguir, por ejemplo, si un paciente sufre depresión leve o simplemente está triste.

Entre los investigadores existe el debate sobre si las enfermedades mentales deben diagnosticarse por los síntomas o bien construyendo una teoría que explique la causa. No obstante, estas teorías también son difíciles de probar, y es difícil decir si una diferencia en el cerebro causa esquizofrenia, o si la esquizofrenia causa una diferencia en el cerebro, por ejemplo.

### *Diagnóstico del TDAH en niños*

*Los síntomas del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) incluyen dificultad para mantener la atención, inquietud o movimientos indicativos de desasosiego y facilidad para distraerse.*

*Los padres que creen que su hijo puede sufrir TDAH generalmente le llevan al médico, que les pregunta sobre los síntomas y en qué medida estos afectan a la vida del niño. A continuación, el médico debe determinar si el niño padece o no TDAH. El médico también puede derivar al niño a un especialista para que establezca el diagnóstico.*

*El TDAH generalmente se trata con una combinación de medicación y terapia. A los padres cuyos niños sufren TDAH se les puede ofrecer formación sobre técnicas para abordar el trastorno de su hijo.*

## ¿Cuáles son los factores de riesgo para las enfermedades mentales?

La mayoría de problemas de salud mental son muy complejos y es difícil identificar una sola causa. En lugar de ello, los investigadores estudian diversos factores que incrementan el riesgo. Los psiquiatras a menudo investigan los antecedentes familiares del paciente, ya que los problemas de salud mental son más frecuentes en personas cuyos familiares biológicos también sufren un trastorno. Pero hay muchos otros factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar un problema de salud mental. Algunos de estos factores incluyen anomalías o desequilibrios químicos en el cerebro, lesiones en la cabeza o abuso de drogas. Los trastornos también pueden desencadenarse como consecuencia de episodios estresantes, como ser víctima de maltrato, la separación de la pareja o el fallecimiento de un amigo o miembro de la familia.

## ¿Qué tipos de tratamiento existen?

Los médicos generalmente recomiendan una combinación de tratamiento psicológico y farmacológico, así como intervenciones en la familia del paciente, la escuela o la comunidad.

La terapia cognitivo-conductual es un tratamiento psicológico que funciona especialmente bien en niños y adolescentes con problemas tales como ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo y depresión. Se trata de un tipo de terapia dirigida a ayudar a las personas a gestionar sus problemas mediante la modificación de sus pensamientos y conducta. La terapia puede ser administrada por un profesional sanitario, pero hay estudios que demuestran que también puede administrarse con un ordenador, con buenos resultados.

Los médicos también pueden recetar varios tipos de medicación para tratar los trastornos mentales. Algunos medicamentos están diseñados para su administración a corto plazo, mientras que otros se prescriben durante periodos de tiempo más prolongados. En función de los síntomas, los pacientes pueden necesitar medicamentos para tratar síntomas físicos además de los psicológicos. La medicación puede afectar a los niños y adolescentes de forma diferente que a los adultos, puesto que los nuevos tratamientos farmacológicos generalmente no se estudian en personas muy jóvenes.

## ¿Cómo pueden prevenirse los problemas de salud mental?

La probabilidad de que un joven desarrolle un problema de salud mental es menor si está bien estimulado desde las primeras etapas de la vida, si está bien atendido y si no tiene otros problemas de salud.

### *Síntomas de depresión*

*La depresión se manifiesta de distintas formas. En general, las personas con depresión sienten tristeza, desesperanza y pérdida de interés en actividades que antes solían disfrutar. Los síntomas se mantienen durante un tiempo y afectan a su trabajo, vida social y vida familiar.*

*Hay muchos otros síntomas, y si se experimentan durante la mayor parte del día durante más de dos semanas, es aconsejable visitar a un médico.*

# Juego *Discussion Continuum*

Esta actividad está pensada para facilitar el diálogo sobre los aspectos éticos, legales y sociales de los estudios de la obesidad. Grupos de 4 a 12 estudiantes debatirán las cuestiones suscitadas por cada afirmación y, para cada carta, elegirán entre «de acuerdo» y «en desacuerdo».

## Contenido:

- Una carta DE ACUERDO y una carta EN DESACUERDO
- Ocho cartas de debate, que incluyen una afirmación sobre algún aspecto de la obesidad

## Reglas del juego:

1. Los jugadores forman grupos pequeños, de 4 a 12 miembros por grupo. Cada grupo recibe una carta DE ACUERDO, una carta EN DESACUERDO y 8 cartas de debate.
2. Cada grupo coloca en el suelo o sobre la mesa, a un metro de distancia, la carta DE ACUERDO y la carta EN DESACUERDO para representar los dos extremos de un continuo. Las cartas de debate se colocarán en ese espacio de separación.
3. El primer jugador lee la primera carta de debate al resto del grupo. El jugador deberá asegurarse de que todos entienden la carta y, si es necesario, deberá utilizar la información de la introducción para asegurarse de que el grupo comprende la afirmación.
4. A continuación, el primer jugador decide en qué medida está de acuerdo con la primera carta. Coloca la carta boca arriba en un punto del continuo del debate, más o menos cerca de DE ACUERDO o EN DESACUERDO, según su criterio. Esta será la elección del jugador y el grupo no la someterá a debate. Si lo desea, el jugador podrá dar una justificación.
5. A continuación, los jugadores, por turnos, leen una carta, comprueban que todos la comprenden y eligen individualmente dónde colocarla en el continuo, como hemos visto anteriormente.
6. Una vez se hayan leído, comprendido y colocado en el continuo todas las cartas, podrá iniciarse el debate. El objetivo es colocar las cartas entre DE ACUERDO y EN DESACUERDO en un orden convenido por la mayoría de los jugadores. Los jugadores deben elegir una carta de discusión y debatir si moverla o no.
7. Al final del debate, cada grupo deberá tener un continuo acordado por la mayoría.
8. Si son varios los grupos que juegan al mismo tiempo, el facilitador puede querer aportar en conjunto los resultados de los distintos grupos. ¿Son similares? ¿Puede alguien de cada grupo explicar sus decisiones sobre una carta en particular?

## Adaptación del juego:

¿Limitaciones de tiempo? No dude en reducir el número de cartas, o simplemente utilizar las cartas como puntos de partida para el debate.

**Discussion Continuum desarrollado por Ecsite, en colaboración con Barcelona Science Park y Centre of the Cell (Londres), en el contexto del proyecto Xplore Health. Gracias a At-Bristol por el desarrollo del formato del continuo del debate: [www.at-bristol.org.uk](http://www.at-bristol.org.uk)**

**De acuerdo**

**En desacuerdo**

### Tarjeta para discusión 1

“En general, **los medicamentos solo deberían utilizarse para tratar los problemas de salud mental como último recurso**, cuando las terapias psicológicas han fracasado.”

### Tarjeta para discusión 2

“Los pacientes con enfermedades mentales **deberían tener la opción de negarse a recibir tratamiento**, a menos que exista un riesgo significativo de que se dañen gravemente a sí mismos o a otras personas.”

### Tarjeta para discusión 3

“La **terapia cognitivo-conductual basada en ordenador debería utilizarse más que la terapia basada en un terapeuta** para tratar los trastornos de ansiedad, ya que se ha demostrado que es relativamente eficaz y mucho más barata.”

### Tarjeta para discusión 4

“Los médicos deberían seguir **criterios más estrictos para diagnosticar trastornos mentales como el TDAH**, ya que a menudo están presionados por los padres para diagnosticar a los niños.”

### Tarjeta para discusión 5

“Con un presupuesto limitado para el gasto en salud mental, el principal objetivo de las autoridades sanitarias debería ser **asegurar que el mayor número posible de personas estén en condiciones de trabajar.**”

### Tarjeta para discusión 6

“Debería recomendarse a las personas que **no vayan al médico solo porque estén tristes**, sino solo si notan varios signos de depresión o trastornos de ansiedad.”

## Tarjeta para discusión 7

“Los médicos deberían visitar de forma rutinaria a los jóvenes en las escuelas para detectar signos de problemas de salud mental.”

## Tarjeta para discusión 8

“Si un tratamiento médico para la esquizofrenia no está funcionando, **los médicos deberían recomendar terapias alternativas**, como la acupuntura, aunque estas terapias no estén respaldadas por ensayos clínicos.”