

¿QUÉ INFLUYE EN EL DESARROLLO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL?

La mayoría de los problemas de salud mental no tienen una única causa, sino que tienen muchas causas posibles, denominadas factores de riesgo. Cuantos más factores de riesgo tenga, más probabilidades tendrá de desarrollar un problema de salud mental durante su vida. Los problemas de salud mental pueden desarrollarse lentamente, o los síntomas pueden empezar a aparecer más repentinamente después de haber experimentado un acontecimiento estresante o un gran cambio.

FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo no solo afectan a quién desarrollará o no una enfermedad mental. También influyen en la gravedad de los síntomas y en el momento en que se manifiestan. Existen varios factores de riesgo, entre ellos:

Determinantes sociales de la salud (SDOH, por sus siglas en Inglés)

Los SDOH son las condiciones en las que las personas viven, aprenden, trabajan y juegan y que repercuten en su salud y calidad de vida. Hay cinco categorías principales: estabilidad financiera, acceso y calidad de la educación, acceso y calidad de la atención médica, vecindario y entorno vital, y vida social y comunitaria.

Un ejemplo de cómo los SDOH afectan a la salud mental es la pobreza. Los barrios de alta pobreza pueden causar estrés, debilitar las conexiones sociales saludables y dañar la salud mental general de las personas que viven allí, incluso cuando se controla la pobreza individual.¹

Trauma

Cualquier experiencia que haya sido muy estresante, impactante o peligrosa para usted puede ser traumática. Los traumas son diferentes para cada persona: lo que parece normal para otra persona puede ser traumático para usted, y viceversa. Un acontecimiento traumático puede amenazar su seguridad física (como estar en un accidente de automóvil), o puede ser más emocional (como la muerte repentina de un ser querido). Las experiencias traumáticas pueden ser acontecimientos de una sola vez (como una pelea) o continuas (como el acoso escolar o el abandono en la infancia). Situaciones como la soledad, ver un accidente, las catástrofes naturales, la pobreza y el racismo pueden provocar una respuesta traumática.

Genética

Sus genes son transmitidos por sus padres y sus antepasados. Actúan como el modelo de cómo se desarrollan y funcionan el cuerpo y el cerebro. No hay un gen que decida si va a tener un problema de salud mental.

TÉRMINOS A CONOCER

FACTOR DE RIESGO:

algo que aumenta las posibilidades de desarrollar una enfermedad

NEUROTRANSMISORES:

sustancias químicas que transportan mensajes por todo el cerebro

FACTOR DE PROTECCIÓN:

algo que disminuye las posibilidades de desarrollar una enfermedad y/o equilibra un factor de riesgo existente

En cambio, muchos genes afectan la forma en que se desarrolla el cerebro, haciendo que sea más o menos probable que se desarrolle un problema de salud mental más adelante.

Biología y química cerebral

Algunos cerebros están conectados de forma diferente, tienen niveles demasiado altos o demasiado bajos de ciertos neurotransmisores o están dañados tras una lesión en la cabeza. Las anomalías en el córtex prefrontal, el córtex frontal y otras partes del cerebro también pueden aumentar las probabilidades de desarrollar un problema de salud mental.

Hábitos y estilo de vida

Es importante cuidar el cuerpo y la mente. Factores como no dormir lo suficiente y con calidad, la elección de alimentos poco saludables con regularidad, la falta de ejercicio y el mal manejo del estrés pueden influir en el desarrollo de un problema de salud mental.

Por ejemplo, una noche ocasional de dar vueltas en la cama no lo perjudicará a largo plazo, pero el agotamiento crónico sí. Los problemas de sueño, como el insomnio, la mala calidad del sueño y las pesadillas frecuentes, están relacionados con los problemas y trastornos de salud mental, como un mayor riesgo de pensamientos y comportamientos suicidas.²

Consumo de sustancias

El consumo de drogas o alcohol puede desencadenar un problema de salud mental al afectar al estado de ánimo, el sueño, las relaciones y la salud física. También puede provocar cambios en algunas de las mismas áreas cerebrales implicadas en otros problemas de salud mental como la depresión y la esquizofrenia.³ Es habitual que las personas que ya tienen problemas de salud mental recurran a las sustancias como mecanismo de afrontamiento. Este consumo de sustancias puede afectar a la eficacia de los medicamentos y dificultar la recuperación de un problema de salud mental. Cuando una persona tiene un problema de salud mental que se superpone con un trastorno por consumo de sustancias, se denomina diagnóstico dual o trastornos concurrentes.

¿ESTOY DESTINADO A TENER UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

Es importante saber que experimentar cualquiera de estos factores no significa que se vaya a desarrollar definitivamente un problema de salud mental. Puede tomar medidas para reducir sus factores de riesgo o aumentar sus factores de protección, como establecer relaciones de apoyo, cuidar su cuerpo y practicar la gratitud. Al igual que cualquier otra afección, conocer los factores de riesgo puede ayudarlo a identificar y tratar los síntomas de forma temprana y a planificar un curso de acción para la salud en general.



SI ESTÁ PREOCUPADO POR SU SALUD MENTAL O SIMPLEMENTE QUIERE COMPROBAR SU ESTADO DE SALUD, TOMA UNA PRUEBA DE SALUD MENTAL EN MHASCREENING.ORG.

DATOS RÁPIDOS



LOS NIÑOS QUE EXPERIMENTAN UN TRAUMA TIENEN APROXIMADAMENTE 1,3 VECES MÁS PROBABILIDADES DE DESARROLLAR UNA CONDICIÓN DE SALUD MENTAL EN LA EDAD ADULTA QUE LOS NIÑOS QUE NO EXPERIMENTAN UN TRAUMA.⁴



LOS ESTUDIOS HAN DESCUBIERTO QUE LOS HIJOS DE PADRES CON TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (GAD, por sus siglas en inglés) TIENEN ENTRE 2 Y 6 VECES MÁS PROBABILIDADES QUE OTROS NIÑOS DE RECIBIR UN DIAGNÓSTICO DE GAD.⁵



LA SUSTANCIA QUÍMICA CEREBRAL DOPAMINA, A VECES CONOCIDA COMO "EL NEUROTRANSMISOR DEL BIENESTAR", ES LA QUE PERMITE SENTIR PLACER Y MOTIVACIÓN. CUANDO EL SISTEMA DE DOPAMINA DEL CEREBRO NO FUNCIONA COMO DEBERÍA, SE RELACIONA CON LOS SÍNTOMAS DE LA ESQUIZOFRENIA.⁶



LOS INDIVIDUOS QUE BEBEN ALCOHOL CON FRECUENCIA TIENEN MÁS PROBABILIDADES DE SUFRIR DEPRESIÓN QUE LOS QUE MODERAN SU CONSUMO.⁷ BEBER CON MODERACIÓN SE DEFINE COMO UNA BEBIDA O MENOS AL DÍA PARA LAS MUJERES Y DOS BEBIDAS O MENOS AL DÍA PARA LOS HOMBRES.⁸

FUENTES

- 1 Chun-Chung Chow, J., Johnson, M.A., & Austin, M.J. (2005). The status of low-income neighborhoods in the post-welfare reform environment: Mapping the relationship between poverty and place. *Journal of Health & Social Policy*, 21(1), 1-32. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16418126/>
- 2 Bernert, R.A., Kim, J.S., Iwata, N.G., & Perlis, M.L. (2015). Sleep disturbances as an evidence-based suicide risk factor. *Current Psychiatry Reports*, 17(3). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25698339/>
- 3 Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. (2021). Why is there comorbidity between substance use disorders and mental illnesses? <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/common-comorbidities-substance-use-disorders/why-there-comorbidity-between-substance-use-disorders-mental-illnesses>
- 4 Copeland, W., Shanahan, L., & Hinesley, J. (2018). Association of childhood trauma exposure with adult psychiatric disorders and functional outcomes. *JAMA Netw Open*, 1(7). doi:10.1001/jamanetworkopen.2018.4493
- 5 Gottschalk, M.G., & Domschke, K. (2017). Genetics of generalized anxiety disorder and related traits. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(2), 159-168. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5573560/>
- 6 Li, P., Snyder, G.L., & Vanover, K. E. (2016). Dopamine targeting drugs for the treatment of schizophrenia: Past, present, and future. *Current Topics in Medicinal Chemistry*, 16(29), 3385-3402. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5112764/>
- 7 Holland, K. (2019). Understanding the link between alcohol use and depression. <https://www.healthline.com/health/mental-health/alcohol-and-depression>
- 8 Departamento de Agricultura y Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (diciembre de 2020). Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. <https://www.dietaryguidelines.gov/resources/2020-2025-dietary-guidelines-online-materials>