

¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD MENTAL?

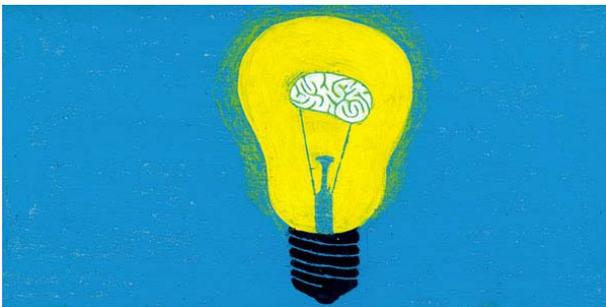


Podemos definir un trastorno o enfermedad mental como una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o del comportamiento, en que quedan afectados procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, el aprendizaje, el

lenguaje, lo cual dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo.

Por otro lado, estudios sobre salud mental consideran que salud y enfermedad mental no son condiciones que permitan definir a la una como la ausencia de la otra, sino que son un continuo en el que se reflejan diferentes grados o niveles de bienestar o deterioro psicológico. Se han tratado de identificar los componentes principales de la salud mental en factores como bienestar emocional, competencia, autonomía, aspiración, autoestima, funcionamiento integrado, adecuada percepción de la realidad, etc.

¿QUÉ TIPO DE ENFERMEDADES MENTALES EXISTEN?



ANSIEDAD

Es un trastorno caracterizado por sentimientos de aprehensión o miedos, al menos durante más de 6 meses, de preocupaciones excesivas y desproporcionadas ante situaciones reales de la vida, y acompañadas, según los casos, de irritabilidad, inquietud o impaciencia, dificultad para concentrarse, fatiga, tensión muscular, dificultad en conciliar el sueño.

Las personas con un trastorno de ansiedad sienten en ocasiones una importante desmoralización que puede dar lugar a síntomas depresivos. La detección precoz de los trastornos ansiosos y su tratamiento apropiado pueden evitar estas complicaciones.

Los trastornos de ansiedad afectan en torno al 5% de la población general, siendo el trastorno de ansiedad generalizada el más frecuente en atención primaria. Es más frecuente en el sexo femenino y su momento de aparición suele ser la edad adulta.

Su curso suele ser variable, pero en general tiende a ser fluctuante y crónico, con fases de mejoría y empeoramiento que generalmente se relacionan con situaciones de estrés ambiental.

DEPRESIÓN

Los sentimientos de depresión se pueden describir como sentirse triste, melancólico o infeliz. La mayoría de las personas se sienten de esta manera alguna vez durante períodos cortos, pero la verdadera depresión clínica es un trastorno del estado de ánimo en el que los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o ansiedad interfieren en la vida diaria durante un periodo prolongado. Puede aparecer en cualquier edad, aunque es especialmente frecuente en la adolescencia. La depresión se diagnostica más en mujeres que en hombres. Una de cada 5 mujeres y uno de cada 10 hombres sufren depresión alguna vez, aunque ellos parecen buscar ayuda con menor frecuencia.

La depresión suele empezar tras un evento estresante o una vida infeliz: la muerte de una persona cercana, una desilusión importante, dolor prolongado o una enfermedad grave, consumo excesivo de alcohol o drogas, estrés crónico, maltrato o rechazo en la infancia, aislamiento social (común en las personas mayores), deficiencias nutricionales o problemas de sueño.

Son variados los síntomas y cada persona los muestra de forma diferente, como la dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño, cambios importantes en el apetito, fatiga, sentimientos de inutilidad y culpa inapropiados, dificultad extrema para concentrarse, inquietud e irritabilidad, falta de interés y placer, tristeza profunda e inmotivada, pensamientos recurrentes de muerte o suicidio, sentimientos de impotencia, desesperanza, abandono y llanto incontrolable.

Se puede dar en varios miembros de una familia, posiblemente por herencia, comportamiento aprendido, o ambos, e incluso por una predisposición genética. Es una de las enfermedades mentales más comunes y existen tratamientos muy efectivos. La terapia más efectiva es una combinación de medicamentos antidepresivos y psicoterapia. Para la depresión leve, el asesoramiento y las medidas de cuidados personales sin fármacos pueden ser suficientes. El apoyo, la información y asesoramiento a la familia y allegados favorece la situación de estas personas.

ESQUIZOFRENIA

Es un trastorno mental que puede dificultar a la persona a diferenciar entre experiencias reales e irreales, pensar de manera lógica, dominar y tener respuestas emocionales ajustadas, tomar decisiones y relacionarse con los

demás. Estas circunstancias le pueden llevar al retraimiento social y a la pérdida de aptitudes ya aprendidas.

La Esquizofrenia se manifiesta de forma diversa en cada persona a través de oír o ver cosas que no existen (como voces en su cabeza), tener miedo o creer en cosas que no ocurren en la realidad (que alguien le persigue, que tiene poderes especiales, que la gente habla de él/de ella...), estar convencidos de que les roban o controlan lo que piensan, no expresar sus sentimientos, aislarse, mostrarse apáticos, descuidados en su aspecto y sus tareas cotidianas o con comportamientos incomprensibles para los demás en su medio familiar, social o laboral. Estos síntomas no siempre están presentes todos, y en otras ocasiones pueden aparecer combinados.

Un 1% de la población mundial desarrollará esquizofrenia en algún momento de su vida. Se ha hallado este trastorno en todas las razas, en todos los países en el que se han realizado estudios, en todas las clases sociales, en hombres y mujeres.

Por lo general, la enfermedad se desarrolla lentamente durante meses e incluso años. Suele comenzar en la adolescencia (entre los 17 y 30 años en el hombre y entre los 20 y 40 años en la mujer). No existe una causa única que la provoque.

Cuando se realiza el diagnóstico y el tratamiento de forma individualizada y continuada, aumentan las posibilidades de mejora y recuperación. Los mejores resultados se encuentran cuando se utilizan de forma conjunta tratamientos farmacológicos, psicológicos (apoyo continuado, terapias cognitivas), rehabilitadores, psicoeducativos y de apoyo social. El apoyo, formación y asesoramiento a la familia y allegados, los programas de apoyo comunitario y servicios de integración laboral son esenciales para la integración efectiva en la comunidad.

FOBIA

Es un trastorno caracterizado por la aparición de un temor irracional muy intenso y angustiante a determinadas personas, cosas o situaciones, lo que suele dar lugar a comportamientos de evitación. Hay tipos diferentes, según el objeto causante: fobia social (a situaciones sociales), agorafobia (a sitios abiertos) o claustrofobia (a sitios cerrados o de donde es difícil salir), fobia a ciertos animales, etc. Existen tratamientos psicoterapéuticos eficaces.

TRASTORNO BIPOLAR

Es una enfermedad mental del estado de ánimo que tiene períodos cíclicos de excitabilidad o manía (pueden durar de días a meses) y fases de depresión. Los cambios entre períodos pueden ser muy abruptos y algunas veces las dos fases se solapan. La fase de excitabilidad puede caracterizarse por comportamientos de euforia, hiperactividad, autoestima desproporcionada, compromiso exagerado en las actividades, comportamientos precipitados. Mientras que la

fase depresiva puede suponer tristeza permanente, sentimiento de desesperanza, ansiedad, culpa y falta de valor, fatiga y desgana, trastornos del sueño, pensamientos frecuentes acerca de la muerte, dificultad para concentrarse, aislamiento social, pérdida de la autoestima.

Existe un alto riesgo de suicidio: se estima que lo intenta la mitad de las personas diagnosticadas.

Se calcula que el 0'5% de la población española tiene esta enfermedad, que afecta por igual a hombres y mujeres, y generalmente aparece entre los 15 y 25 años. Está provocada por alteraciones en las áreas del cerebro que regulan el estado de ánimo, aunque la causa se desconoce.

Los medicamentos estabilizadores del estado de ánimo que ayudan a controlar los síntomas deben ir acompañados con tratamiento de apoyo psicológico. Como en toda enfermedad mental, la información, formación, apoyo y asesoramiento a las familias y allegados deben formar parte de la actuación de los recursos que atienden a estas personas.

TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Puede ocurrir a cualquier edad y se desarrolla después de un evento traumático que causa pavor, impotencia u horror extremo, como pueden ser la guerra, una agresión física o sexual, un encarcelamiento, accidentes graves, un atentado terrorista o un desastre natural. Se puede presentar inmediatamente o tras más de seis meses después del evento. Las causas del trastorno se desconocen, aunque hay factores psicológicos, genéticos, físicos y sociales que pueden contribuir. El tener un buen apoyo social ayuda a protegerse ante la aparición de este trastorno.

Son múltiples y diversos los síntomas, como "revivir" de forma repetitiva el evento, sentimientos de despreocupación e indiferencia, incapacidad para recordar aspectos importantes del trauma, disminución en la expresión de estados de ánimo, aislamiento, irritabilidad, sentimientos de culpa, síntomas físicos relacionados con la ansiedad y estrés.

TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD

Se manifiesta en casi todas las áreas del funcionamiento de la persona y sus características más destacadas son la impulsividad y la intensidad en las respuestas emocionales, la inestabilidad en el estado de ánimo y en las relaciones interpersonales.

Su inicio suele coincidir con la adolescencia e inicio de la vida adulta. No se puede establecer una causa-efecto, porque la enfermedad se desarrolla por una combinación de aspectos biológicos y ambientales.

Las personas con trastorno límite de la personalidad presentan una gran variedad de síntomas, entre ellas: frecuentes y repentinos cambios en el estado

de ánimo (inestabilidad afectiva), relaciones interpersonales intensas e inestables que alternan entre los extremos de idealización y la devaluación; sentimientos crónicos de vacío, soledad y aburrimiento, predisposición a actuar de forma impulsiva sin valorar las consecuencias, incesante búsqueda de la identidad.

El tratamiento debe ser multidisciplinar, adaptado a las características particulares de cada persona, incluyendo psicoterapia individual, terapia en grupo específica, apoyo y asesoramiento a familiares, tratamiento farmacológico y atención médica.

Los estudios indican que entre el 1% y el 2% de la población general podría estar afectada de Trastorno Límite de la Personalidad.

TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO

Es un trastorno de ansiedad caracterizado por la presencia de obsesiones (ideas y pensamientos de carácter persistente que el individuo reconoce como intrusas y absurdas), y que la persona intentará mitigar con las compulsiones (comportamientos o actos mentales de carácter recurrente). Por ejemplo, el caso de las personas que siempre sienten que tienen las manos sucias y se las lavan demasiado frecuentemente. Existen tratamientos, de efectividad variable.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES MENTALES?



El trastorno mental no responde a modelos simples del tipo causa-efecto. Las causas de las enfermedades mentales son múltiples, y en algunos casos desconocidas. Se sabe que factores como alteraciones en la química del cerebro y otros mecanismos biológicos, predisposición genética,

factores ambientales y culturales, lesiones cerebrales, consumo de sustancias, etc, pueden influir poderosamente en su aparición y curso, pero no se conoce con exactitud ni en qué grado impacta cada uno de estos factores, ni qué combinaciones se producen significativamente en cada caso.

¿PUEDO TENER YO UNA ENFERMEDAD MENTAL?

Todos tenemos probabilidades de padecer una enfermedad mental, al igual que ocurre con muchos otros tipos de enfermedades. De hecho, una de cada cuatro personas sufre un trastorno mental a lo largo de la vida. Aunque pueda haber personas con más predisposición genética que otras a padecerlos, los factores



ambientales pueden afectar de forma determinante en la aparición de trastornos mentales, con lo que todos estamos expuestos a ello.

Aunque seguro que, en algún momento de nuestra vida, todos hemos experimentado sentimientos de tristeza, ansiedad, insomnio, etc.

cabe destacar que estos síntomas se considerarán solamente un trastorno mental cuando provoquen un comportamiento social desajustado (es decir, un deterioro significativo social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo), causen un importante malestar subjetivo y sean persistentes en el tiempo.

¿LAS ENFERMEDADES MENTALES SE CURAN?



Para su curación o mejoría, las personas con una enfermedad mental necesitan tratamientos (farmacológicos, psicológicos, rehabilitadores y sociales) que se ajusten a sus características personales y se mantengan durante todo el tiempo que se requiera.

La detección y el diagnóstico precoz son fundamentales en el desarrollo de la enfermedad.

Hasta hace sólo unas décadas, muchas personas con enfermedades mentales pasaban la mayor parte de su vida ingresadas en centros asilares o encerrados en sus casas.

Actualmente, estas personas son tratadas en el ámbito comunitario, y se pueden integrar en la sociedad gracias a un cambio de mentalidad y a los avances conseguidos en los tratamientos, en los modelos de atención y en los recursos de tipo social.

Los tratamientos deben ser distintos según el tipo de enfermedad, y se deben diseñar intervenciones personalizadas para cada caso. Se tienen que combinar el tratamiento farmacológico con medidas de rehabilitación socio-laboral, psicoterapias y apoyo familiar. El apoyo psicoterapéutico es fundamental para afrontar los efectos de la enfermedad en su vida social, familiar y profesional.

¿PUEDE UNA PERSONA CON ENFERMEDAD MENTAL LLEVAR UNA VIDA NORMALIZADA (TRABAJAR, FORMAR UNA FAMILIA, TENER RELACIONES SOCIALES, ETC.)?



Sí. Las personas con enfermedad mental son personas como cualquier otra: estudian, trabajan, tienen familia, hijos, amigos, ejercen sus derechos y obligaciones como ciudadanos. La enfermedad mental no supone ningún impedimento para poder llevar una vida normalizada y

estar plenamente integrado en la sociedad.

El único rasgo que puede distinguir a este colectivo son los apoyos necesarios para favorecer su autonomía personal y una vida independiente. Entre ellos destacan los tratamientos integrales, personalizados y continuos, así como la eliminación de las barreras sociales (prejuicios, estigma...) que les impiden disfrutar y ejercer todos sus derechos.

¿CUÁL ES EL PAPEL DE LA FAMILIA EN EL TRATAMIENTO DE UNA ENFERMEDAD MENTAL?



Las familias ocupan un papel clave en el apoyo y cuidado de las personas con enfermedad mental. Se estima que en el caso de las personas con enfermedades mentales de mayor grado de discapacidad, el 80% conviven con su familia. Un ambiente familiar de

apoyo, aceptación y con expectativas adecuadas hacia estas personas favorece su evolución y mejora.

Todo tratamiento integral debe tener en cuenta, no sólo la atención a la persona con enfermedad mental, sino también a sus familias y entorno más próximo. Sólo así se podrá mejorar la convivencia y los cuidados familiares y, consecuentemente, mejorará la salud de las personas con enfermedad mental.

Para ello la familia necesita información, asesoramiento y formación en los temas relacionados con las enfermedades mentales: tratamientos, estrategias específicas (comunicación, resolución de problemas...) y recursos existentes.

¿LA ENFERMEDAD MENTAL PROVOCA DISCAPACIDAD?

Sí. La discapacidad se define como el conjunto de las deficiencias en las funciones y estructuras corporales, de las limitaciones en la capacidad de llevar a cabo actividades y de las restricciones en la participación social del ciudadano. Por tanto, sí encontramos personas con discapacidad fruto de una enfermedad mental, puesto que su percepción, su estado de ánimo o sus comportamientos, debidos a la enfermedad, pueden impedirles realizar ciertas acciones.

De hecho, la “Ley de Promoción de Autonomía Personal y Atención a Personas en Situación de Dependencia” incluye a la enfermedad mental como una de las posibles causantes de discapacidad. Según datos del IMSERSO, el 10% de las personas con discapacidad lo son a causa de una enfermedad mental.



Sin embargo, con el tratamiento integral adecuado muchas personas con enfermedad mental pueden mantener su autonomía y sus capacidades personales, y no presentan una situación de dependencia. Es necesario para ello potenciar todas las acciones de

promoción de su autonomía e independencia personal.

El funcionamiento y la discapacidad, asociados con las condiciones de salud, se clasifican en la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud, conocida como CIF.

¿Dónde acudir?

FEAFES CASTILLA Y LEÓN

C/ San Blas nº 14 Entreplanta Derecha
Tel. y Fax: 983 301 509
e-mail: feafescyl@feafescyl.org
Web: www.feafescyl.org

FEAFES - AVILA (FAEMA)

C/ Capitán Méndez Vigo, nº 10 Bajo, 05003 (Ávila)
Tel.: 920 352 732 - Fax: 920 223 456
e-mail: avila@feafescyl.org

FEAFES - LEON (ALFAEM)

Pza. de las Cortes Leonesas, nº9, 1º Izq., 24003 (León)
Tel.: 987 210 126 - Fax: 987 210 126
e-mail: leon@feafescyl.org

FEAFES - PALENCIA (AFES)

C/ Asterio Mañanós, nº 6, 34005 (Palencia)
Tel.: 979 746 342 - Fax: 979 746 342
e-mail: palencia@feafescyl.org

FEAFES - SEGOVIA (AMANECER)

C/ Altos de la Piedad, s/n, 40002 (Segovia)
Tel.: 921 431 608 - Fax: 921 429 564
e-mail: segovia@feafescyl.org

FEAFES - SORIA (ASOVICA)

Polígono Industrial Las Casas, C/ D, Parcela 54, Nave 7, 42005 (Soria)
Tel.: 975 232 196 - Fax: 975 214 196
e-mail: info@asovica.es

FEAFES - ARANDA (FESMA)

Pza. San Esteban, nº 8, Bajo, 09400 Aranda de Duero (Burgos)
Tel.: 947 546 080
e-mail: aranda@feafescyl.org

FEAFES - BURGOS (PROSAME)

C/ Juan de Padilla, nº 12 - 14, 09006 (Burgos)
Tel.: 947 223 916 - Fax: 947 223 916
e-mail: burgos@feafescyl.org

FEAFES - MIRANDA (ASAYEME)

C/ Los Almacenes, nº 18 - 20, 09200, Miranda de Ebro (Burgos)
Tel.: 947 312 801 - Fax: 947 312 801
e-mail: miranda@feafescyl.org

FEAFES - SALAMANCA (AFEMC)

C/ Castroverde nº 22, 37008 (Salamanca)
Tel.: 923 190 150 - Fax: 923 190 150
e-mail: salamanca@feafescyl.org

FEAFES - VALLADOLID (EL PUENTE)

C/ Tajahierro, nº 2, Colegio Juan Martín El Empecinado, 47009 (Valladolid)
Tel.: 983 356 908 - Fax: 983 356 908
e-mail: aso.puente@arrakis.es

FEAFES - ZAMORA

C/ Cantón, nº 1 A, Local 2, 49028 (Zamora)
Tel.: 980 536 831 - Fax: 980 536 831
e-mail: zamora@feafescyl.org

Más información

www.feafescyl.org Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Castilla y León.

www.mentalizate.info Campaña de Información y Sensibilización sobre la Enfermedad Mental.

<http://www.feafescyl.org/descargas/documentos/feafes/27.pdf> Salud Mental y Medios de Comunicación. Guía de Estilo.

http://www.feafescyl.org/destacados/descargas/muevete_por_tu_bienestar.pdf Campaña Muévete por Tu Bienestar: La salud física de las personas con enfermedad mental.

<http://www.feafescyl.org/descargas/documentos/saludmental/04.pdf> Como afrontar la esquizofrenia. Una guía para familiares, cuidadores y personas afectadas.

<http://www.forumclinic.org/enfermedades/esquizofrenia> Esquizofrenia. Guía interactiva para pacientes con enfermedades de larga duración.

<http://www.forumclinic.org/enfermedades/depresion> Depresión. Guía interactiva para pacientes con enfermedades de larga duración.