

SALUD MENTAL EN EL MOMENTO ACTUAL

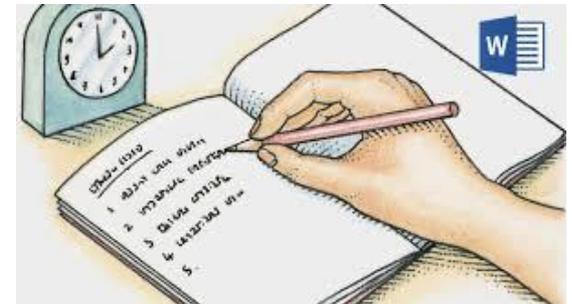


Javier García Campayo
Catedrático de Psiquiatría
Director Master de Mindfulness
Universidad de Zaragoza
jgarcamp@gmail.com



INDICE

- Prevalencia
- Historia y contexto social
- Análisis principales trastornos
- Prevencion y tratamiento
- Conclusiones



PREVALENCIA DE ENFERMEDADES (España)

EN GENERAL

- ANSIEDAD: 6,7%
- DEPRESIÓN: 4,1%

- **SÍNTOMA MAS FRECUENTE:** Insomnio (5,4%)

ANCIANOS (>60 a)

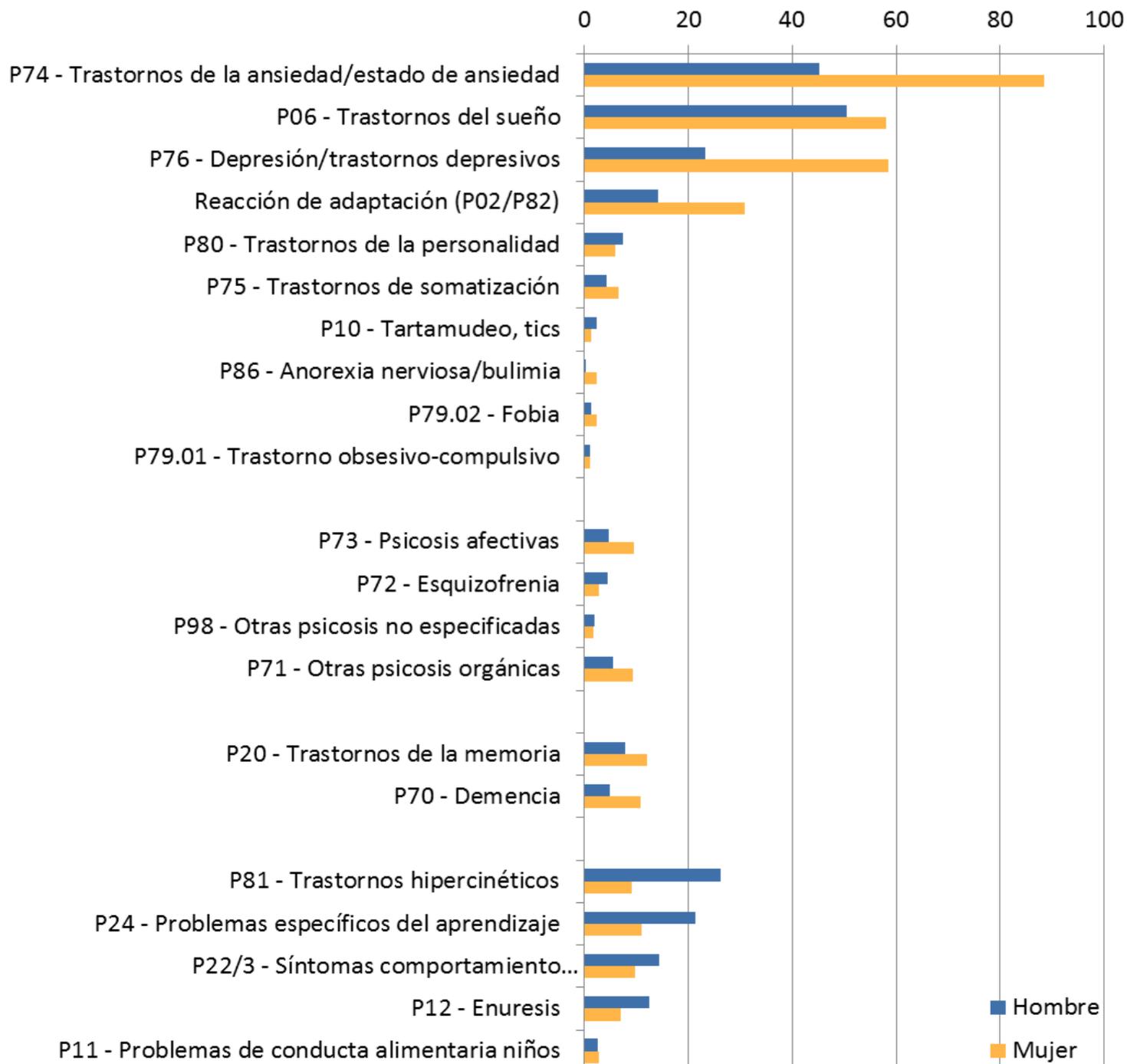
- DEMENCIA: 3,2%

JOVENES (<25 a):

- TRAST HIPERCINÉTICO: 1,8%
- PROBLEMAS APRENDIZAJE: 1,6%



OMS: DE LAS 10 ENFERMEDADES MAYOR COSTE/MALESTAR 5 SON MENTALES



FACTORES DE RIESGO: Género

- MUJERES: Anorexia (7:1), Depresión (3:1), Ansiedad (2:1), Demencia (esperanza de vida)
- VARONES: Consumo sustancias, trastornos personalidad, hiperactividad, tics y tartamudeo
- OTROS
 - Antecedentes familiares
 - Bajo nivel económico/sociocultural
 - Enfermedades físicas
 - Situaciones estrés externo (catástrofes naturales o humanas)

HISTORIA ENFERMEDAD MENTAL



La piedra de la locura
El Bosco, hacia 1500. Museo del Prado

PRIMER MANICOMIO

(Jativa, 1410)



El Padre Jofré defendiendo a un loco. Sorolla (1887)
Palacio de la Generalitat de Valencia

HISTORIA DE LAS INSTITUCIONES PSIQUIÁTRICAS



Casa de Locos. Goya (1812-19)
Real Academia de Bellas Artes de San Fernando

SALUD MENTAL: PARIENTE POBRE

- Las enfermedades mentales han estado separadas del resto de enfermedades (manicomios) hasta hace 30 años
- Siempre han tenido estigma negativo
- Siempre se han dedicado menos recursos a salud mental tanto en tratamiento como en investigación (vergüenza decir van a psiquiatra/psicólogo)



ENFERMEDAD MENTAL: ESTIGMA

- Mayores dificultades para ser contratado laboralmente (apoyo)
- Rechazo para emparentar con ellos o para ser vecinos
- Rechazo a tener instituciones de salud mental cercanas
- No cometen mayor número de delitos ni son más agresivos

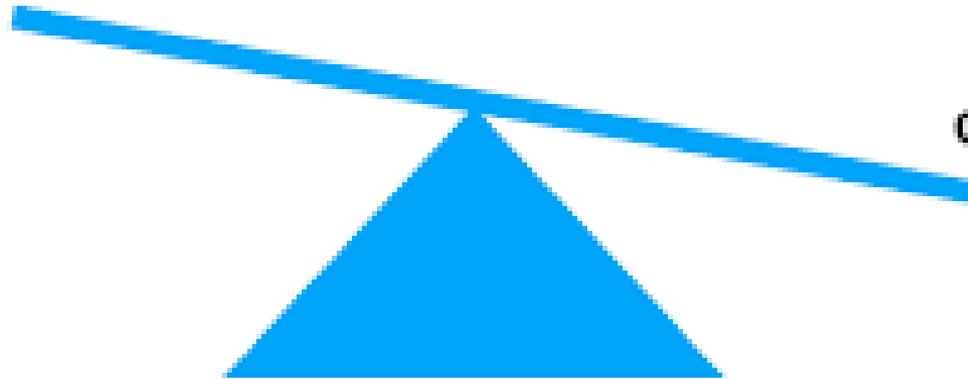
ANÁLISIS PRINCIPALES TRASTORNOS MENTALES

Trastornos Mentales



ESTRÉS COMO DESEQUILIBRIO

**EXIGENCIAS
Y
PRESIONES**



**CONOCIMIENTOS
Y
CAPACIDADES**

ESTRÉS COMO CAUSA DE ENFERMEDADES

- 15% de la población tiene estrés nivel patológico
- Síntomas:
 - No tener tiempo libre/Estar siempre haciendo cosas
 - Insomnio
 - Tensión muscular
 - Preocupación
 - Irritabilidad



ANSIEDAD



- **ANSIEDAD:** Inquietud, nerviosismo, temor. Se anticipan desgracias.
- **TENSIÓN MOTORA:** Incapacidad para relajarse, inquietud, temblor, fatiga.
- **HIPERACTIVIDAD VEGETATIVA:** Palpitaciones, taquipnea, sudoración, “mareos”, molestias epigástricas, sequedad de boca, diarrea, etc.
- **HIPERVIGILANCIA:** Insomnio inicial, sobresaltos, irritabilidad, distraibilidad.

DEPRESIÓN

♦ A. Humor disfórico:

- Estado de ánimo: bajo” deprimido, triste, abatido, falta de vitalidad, malhumorado, irritable.

♦ B. Duracion 2+ semanas



♦ C. 4 ó más síntomas:

- ♦ **Apetito, pérdida de peso** °
- ♦ **Insomnio**
- ♦ Disminución de libido
- ♦ Disminución de concentración
- ♦ **Disminución de reactividad emocional***
- ♦ Pensamientos de muerte, **Suicidio!!**
- ♦ **Retardo / Agitación psicomotriz***

Pérdida de interés, ilusión

Desesperanza, pesimismo

Disminución de energía

Anhedonia*

Apatía

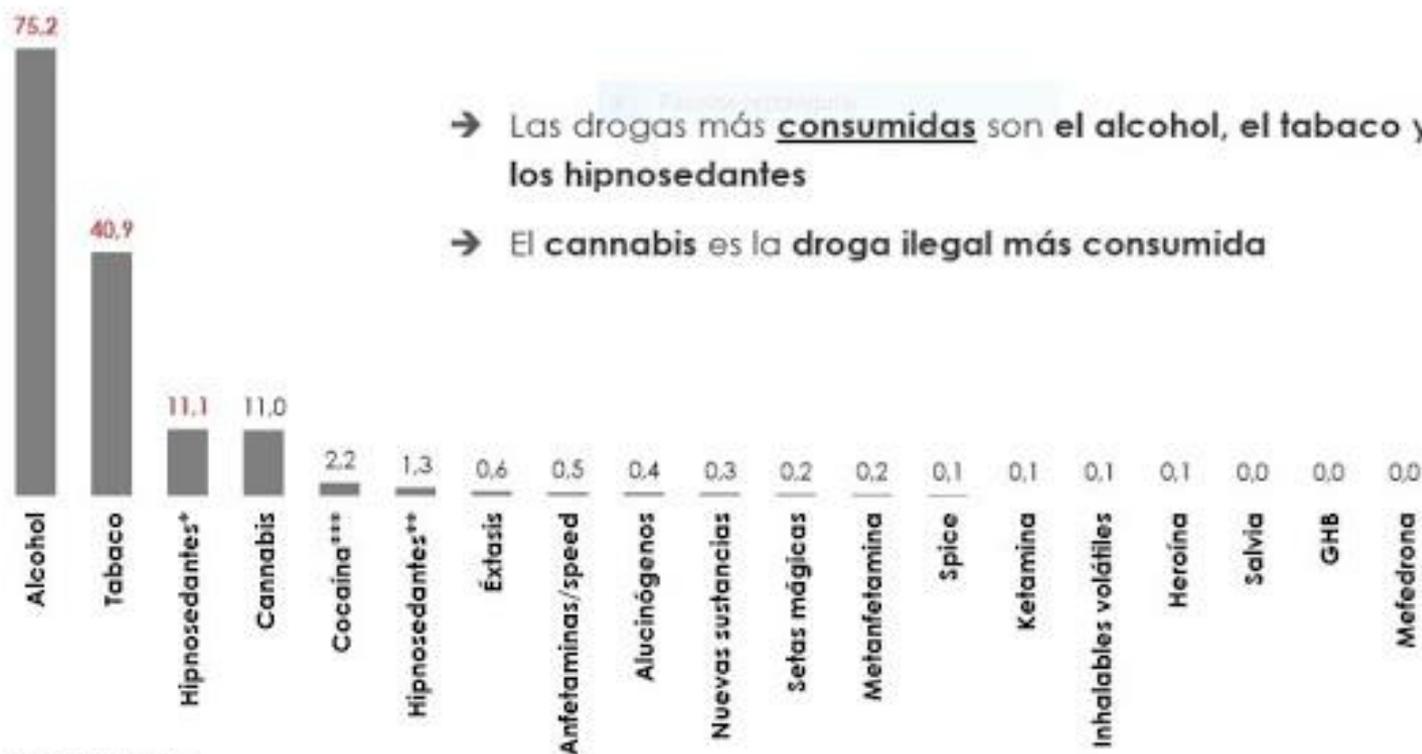
Culpa



Consumo de drogas

Prevalencia de consumo (%).

Últimos 12 meses. Población 15-64 años



- Las drogas más consumidas son el alcohol, el tabaco y los hipnosedantes
- El cannabis es la droga ilegal más consumida

* con o sin receta

** sin receta

*** polvo y/o base

GRUPOS DE ALTO RIESGO

- ◆ **Antecedentes familiares de adicciones** u otros trastornos psiquiátricos
- ◆ **Personalidad vulnerable o psicopatología:** impulsividad, ansiedad-depresión, inestabilidad emocional, timidez, aislamiento, falta de habilidades sociales, antinormatividad, búsqueda de sensaciones, síntomas psicóticos...
- ◆ **Dificultades cognitivas,** trastornos del neurodesarrollo y/o fracaso escolar
- ◆ **Entorno social de riesgo:** familias multiproblemáticas, negligentes, desestructuradas, alta disponibilidad de drogas, amigos consumidores, inmigración ...
- ◆ **Patrón de consumo de riesgo:** inicio precoz (< 16-18 años), uso a pesar de contraindicación médica o al realizar tareas de precisión, uso regular o instrumental, tolerancia elevada, policonsumo, excesos repetidos, drogas “duras”, cambios bruscos en carácter o rendimiento...

CONSUMO DE ALCOHOL



- ◆ Inicio a los 12 años (4 años antes que hace 25 años)
- ◆ 80% consumidores episódicos
- ◆ 27% con borracheras repetidas (impacto en neuronas)
- ◆ 47% de la violencia en esta relacionada con el alcohol.
- ◆ Se calcula que unos 9'8 litros por persona **anualmente** en **Europa**, en 2016, frente 12'3 litros en 2005.
- ◆ La OMS calcula que, en 2016, el **alcohol** provocó la muerte de unos tres millones de personas en el mundo, 5'3% del número total de muertes por enfermedades no transmisibles

ADICCIONES TECNOLÓGICAS

- 1- ¿Dedica más tiempo del que cree que debería a navegar por la red?
- 2- ¿Piensa que tendría un problema si redujera el tiempo que pasa en Internet?
- 3- ¿Se han quejado sus familiares de las horas que dedica al ordenador?
- 4- ¿Le resulta duro permanecer alejado de la red varios días seguidos?
- 5- ¿Se resienten sus relaciones al pasar muchas horas conectado al ordenador?
- 6- ¿Existen áreas o archivos de la red a los que encuentra difícil resistirse?
- 7- ¿Tiene problemas para controlar el impulso a adquirir productos y servicios ofertados en la red?
- 8- ¿Ha intentado, sin éxito, reducir su uso?
- 9- ¿Extrae gran parte de su placer vital del hecho de estar conectado a la red?

HIKIKOMORI



SÍNTOMAS

- Pasar la mayor parte del tiempo **en casa**.
- Ausencia de interés por ir a la **escuela o trabajar**.
- Tiempo mínimo de aislamiento de **6 meses**.
- **Ausencia de** esquizofrenia, retraso mental y trastorno bipolar.
- Exclusión de aquellos que mantienen **relaciones personales**.

INFLUENCIA DE LA PANDEMIA



- Aumenta la ansiedad y la depresión en 25%
- Principales causas: 1.- Soledad 2.- Imposibilidad de trabajar, pedir ayuda a seres queridos y participar en la comunidad 3.- Miedo a contagiarse y morir (él y los seres queridos)
- LOS MAS AFECTADOS:
 - Jóvenes y mujeres
 - Si ya padecían enfermedades físicas (asma, cancer, enf cardiacas)
 - Enf mentales graves (psicosis) no se contagian más, pero se hospitalizan más

PREVENCION DE ENFERMEDADES

- El elemento aislado más protector de salud mental es una red social significativa (apoyo social percibido)

- Elementos saludables:

- 1.- No consumo sustancias
- 2.- Actividad física e intelectual
- 3.- Dieta adecuada
- 4.- Contacto con naturaleza /exposición solar
- 5.- Sentido de la vida



TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES

- FARMACOLÓGICO:
 - Muy útil cuando está indicado.
 - No tener rechazo en trastornos moderados o graves.
 - Apenas efectos adversos actualmente
- PSICOTERAPÉUTICO:
 - Muy útil y eficaz a largo plazo
 - Requiere colaboración y esfuerzo del individuo
 - Es costoso (gasto de personal) y apenas puede ofrecerse en sistemas sanitarios
 - Se ensayan modelos por ordenador y de pasos progresivos



CONCLUSIONES



CONCLUSIONES

- Las enfermedades mentales como depresión y ansiedad son muy frecuentes
- NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL
- Siempre ha sido la hermana pobre de la medicina (recursos e investigación)
- Asociada a estigma
- Importancia de la prevención

