
Salud Mental y Trastornos Neurológicos



Idioma Español

Joven sonriente, feliz con maquillaje

La salud mental es un estado de bienestar en el que las personas y las sociedades funcionan al máximo. La capacidad de una persona para mantener una buena salud mental depende de una variedad de factores, que a menudo están fuera de su control. Los determinantes de la salud mental incluyen factores sociales, ambientales, psicológicos y biológicos. Así como los principales factores de riesgo de ENT que son el consumo de alcohol y de tabaco, la dieta poco saludable y la inactividad física.

Datos y cifras

- La salud mental es el estado de bienestar en el que las personas y las sociedades funcionan al máximo.
- La salud mental y los trastornos neurológicos son uno de los principales grupos de enfermedades no transmisibles (ENT), que afectan al pensamiento, las emociones, los comportamientos y las relaciones de las personas.
- Incluyen una amplia gama de enfermedades y condiciones, como la depresión, la esquizofrenia, la demencia, la enfermedad de Alzheimer, la ansiedad y los trastornos por abuso de sustancias, entre muchas otras. Se estima que entre 450 y 500 millones de personas viven con enfermedades mentales en todo el mundo.
- La capacidad de una persona para mantener una buena salud mental depende de una variedad de factores, que a menudo están fuera de su control. Los determinantes de la salud mental incluyen factores sociales, ambientales, psicológicos y biológicos. Estos incluyen los principales factores de riesgo de ENT como lo son el consumo de alcohol y tabaco, la dieta poco saludable y la inactividad física.
- No hay salud, sin salud mental. La salud mental tiene vínculos con el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y respiratorias y otras ENT, a menudo coexistiendo con ellas.
- La pandemia de COVID-19 ha resaltado y acelerado la necesidad de atender las condiciones de salud mental, que se han vuelto más frecuentes durante la pandemia y su respuesta.

¿Qué son la salud mental y los trastornos neurológicos?

La salud mental es un estado de bienestar en el que las personas y las sociedades funcionan al máximo. Es decir, donde las personas pueden hacer frente al estrés de la vida cotidiana, trabajar productivamente y contribuir a sus comunidades.

Las condiciones de salud mental y los trastornos neurológicos son condiciones que afectan los pensamientos, las emociones, los comportamientos y las relaciones. Estos incluyen trastornos que causan una alta carga de enfermedad como la depresión, el trastorno afectivo bipolar, la esquizofrenia, los trastornos de ansiedad, la demencia, los trastornos por uso de sustancias, entre muchos otros. Estas condiciones se pueden experimentar de forma aislada; sin embargo, a menudo ocurren junto con otras enfermedades no transmisibles, como las

enfermedades cardiovasculares, la diabetes, las enfermedades respiratorias y el cáncer.

También comparten muchos factores de riesgo de ENT, como el consumo de tabaco, el consumo de alcohol, las dietas poco saludables y la inactividad física.

La salud mental y el bienestar son fundamentales para reducir la carga mundial de las ENT y se incluyeron como parte del enfoque 5x5 para abordar las ENT de la Organización Mundial de la Salud en 2018.

¿Cuáles son los trastornos de salud mental comunes?

Depresión

La depresión es cuando una persona experimenta un estado de ánimo deprimido (sentirse triste, irritable, vacío) o una pérdida de placer o interés en actividades durante más de dos semanas. La depresión puede afectar gravemente la capacidad de una persona para funcionar e interactuar con otras personas y la sociedad. Se estima que alrededor de 264 millones de personas se ven afectadas por la depresión, o alrededor del 5% de las personas adultas.

Las mujeres se ven más afectadas por la depresión que los hombres. En todo el mundo, alrededor del 10% de las mujeres embarazadas y el 13 % de las mujeres que acaban de dar a luz experimentan un trastorno mental, principalmente depresión. En los países en desarrollo, esto es aún mayor: 15,6% durante el embarazo y 19,8% después.

La depresión puede impedir el desarrollo personal, la salud, la educación y el empleo. Los casos graves de depresión pueden llevar al suicidio. El 75% de los suicidios ocurren en países de ingresos bajos y medianos, pero las estrategias efectivas, como la detección temprana, el tratamiento y el apoyo continuo, permiten prevenir el suicidio.

Demencia

La demencia es un tipo de síndrome cerebral degenerativo que afecta negativamente a múltiples procesos cognitivos, incluidos la memoria, el comportamiento, el procesamiento y control emocional y la cognición. Existen múltiples formas de demencia, siendo la enfermedad de Alzheimer la más común.

Actualmente hay 55 millones de personas que viven con demencia en todo el mundo, con cerca de 10 millones de casos nuevos cada año. Este número aumentará a un estimado de 75 millones en 2030 y 139 millones en 2050. Gran parte del aumento se producirá en los países en desarrollo.

Enfermedad de alzheimer

Se estima que el 60-75% de los casos de demencia pueden clasificarse como Enfermedad de Alzheimer (EA). La EA provoca la destrucción de las células cerebrales y los nervios asociados e interfiere con las funciones de los neurotransmisores. En particular, el sistema de memoria del cerebro se ve comprometido. A medida que avanza la enfermedad, la capacidad de una persona para comunicarse, pensar y recordar se deteriora.

¿Cuáles son los factores de riesgo para la salud mental y los trastornos neurológicos?

Las condiciones mentales a menudo están determinadas por el entorno y las circunstancias sociales en las que viven las personas y su exposición a factores de riesgo. Los factores de riesgo de las enfermedades mentales y neurológicas incluyen la genética, la edad avanzada, el consumo de tabaco, el consumo de drogas y alcohol, la dieta poco saludable y la inactividad física. Las exposiciones ambientales, como la contaminación y las lesiones craneales, también ponen en riesgo a las personas.

Salud mental y COVID-19

La pandemia de COVID-19 ha puesto de relieve la urgente necesidad de priorizar la salud mental. Si bien la COVID-19 es primero una crisis física, la OMS ahora advirtió sobre una crisis de salud mental si no se toman medidas ahora.

Hay una prevalencia creciente de problemas de salud mental debido al miedo y al estrés psicológico de infectarse con COVID-19, pero también al estrés relacionado con los cambios en la forma en que vivimos nuestras vidas. Estos incluyen estrés familiar, estrés laboral, pérdida de ingresos y aislamiento social, con algunas personas enfrentando un mayor abuso, su educación interrumpida e incertidumbre sobre el futuro.

La pandemia también ha llevado a las personas a adoptar mecanismos de afrontamiento negativos, incluido el consumo de alcohol, drogas, tabaco o pasar más tiempo en comportamientos potencialmente adictivos, como los juegos en línea.

¿Cómo podemos prevenir la salud mental y los trastornos neurológicos?

La investigación sobre la prevención de la salud mental y los trastornos neurológicos aún está en desarrollo, pero las opciones de un estilo de vida que promueva la salud pueden disminuir el riesgo de estas enfermedades.

Una dieta nutritiva, evitar el tabaco, la abstinencia del alcohol y el aumento de la actividad física califican como medidas preventivas. En todo el mundo, entre el 10 y el 20% de las y los niños y adolescentes experimentan trastornos mentales. La mitad de todas las enfermedades mentales comienzan a los 14 años y las tres cuartas partes a mediados de los 20. Es fundamental centrarse en la prevención a lo largo del curso de la vida, a través de la detección temprana y la prevención de los problemas de salud mental.

¿Cómo se trata la salud mental y los trastornos neurológicos?

Aunque actualmente no existe una cura para la salud mental y los trastornos neurológicos, algunas enfermedades específicas tienen tratamientos disponibles.

Para la enfermedad de Alzheimer, existe una clase de tratamientos farmacológicos conocidos como inhibidores de la colinesterasa que pueden retrasar el avance de la enfermedad. Hay otros medicamentos disponibles para amortiguar algunos síntomas específicos de los trastornos de salud mental, como los cambios de humor y el insomnio.

Más allá de las drogas, el apoyo emocional y la terapia a menudo se emplean para ayudar a las personas afectadas por trastornos de salud mental.

Sin embargo, la realidad es que los sistemas de salud aún no han respondido adecuadamente a la carga de los trastornos de salud mental. Existe una gran brecha entre la necesidad de tratamiento y el acceso en todo el mundo. En los países de ingresos bajos y medios, se estima que entre el 76% y el 85% de las personas diagnosticadas con trastornos de salud mental no reciben tratamiento. En países de altos ingresos, este índice también es alto, entre 35% y 50%.

Las personas con trastornos de salud mental a menudo experimentan graves violaciones de derechos humanos, discriminación y estigma. Esto lleva a que muchas personas nunca busquen un diagnóstico o tratamiento para sus condiciones.

Estudio de caso: Iniciativas comunitarias para llevar atención de salud mental a las poblaciones rurales de la India

150 millones de personas en India necesitan intervención de salud mental y 80 millones de personas no tienen

acceso a la atención en salud mental. Conoce el proyecto Atmiyata de la Iniciativa de Salud de Mariwala, que empodera a las comunidades de la India para que respondan a sus propias necesidades de salud mental de una manera accesible, factible, sostenible y escalable.

Políticas y programas para reducir la carga de la salud mental y los trastornos neurológicos

La salud mental es un importante problema de salud pública mundial, como lo indica su inclusión como una de las principales ENT en la iniciativa 5x5 de la Organización Mundial de la Salud en 2018.

Además, el Plan de Acción integral de salud mental de la OMS 2013-2030 se lanzó en 2019, como una extensión del Plan de Acción de salud mental de la OMS 2013-2020 que se aprobó originalmente en 2013. El plan se centra en la idea de que,

“La salud mental se valora, promueve y protege, los trastornos mentales se previenen y las personas afectadas por estos trastornos pueden ejercer plenamente sus derechos humanos y acceder a una atención sanitaria y social de alta calidad y culturalmente apropiada y a tiempo que promueva su recuperación, a fin de alcanzar el más alto nivel posible de salud y participar plenamente en la sociedad y en el trabajo, libres de estigmatización y discriminación”.

Se estima que la economía global pierde más de US\$ 1 billón por año debido a la depresión y la ansiedad. A pesar de su impacto devastador en las personas, las sociedades y las economías, los países gastan en promedio menos del 2% de sus presupuestos totales de salud en salud mental, mientras que la asistencia internacional para la salud mental es menos del 1%. Las políticas para promover la salud mental son diversas y multisectoriales.

Incluyen:

- Fiscalidad del alcohol y restricciones a su comercialización y disponibilidad.
- Mayor acceso al tratamiento y la atención de la salud mental, incluidos los medicamentos antidepresivos para la depresión, y el tratamiento de la psicosis con medicamentos antipsicóticos y apoyo psicosocial.
- Leyes, políticas y programas que promuevan los derechos, las oportunidades y la atención de las personas que viven con y están afectadas por condiciones de salud mental y sus factores de riesgo, incluidas las leyes contra la discriminación y las iniciativas para reducir el estigma en torno a la salud mental y sus factores de riesgo.
- Programas centrados en el empoderamiento socioeconómico de la mujer, incluyendo el acceso a oportunidades educativas y planes de microcrédito.
- Intervenciones en la primera infancia destinadas a proporcionar un entorno estable que sea sensible a las necesidades nutricionales y de salud de las y los niños. Esto incluye asegurarse de que reciban apoyo emocional, estén protegidos de las amenazas, tengan oportunidades de aprendizaje y puedan interactuar con los demás.
- Programas que apoyen el desarrollo de niñas, niños y adolescentes a lo largo del curso de la vida, incluidas iniciativas escolares que promuevan una buena salud mental.
- Programas de apoyo a la población de la tercera edad, como iniciativas de amistad, comunidad y centros de día para la tercera edad.
- Programas dirigidos a personas vulnerables, incluidas minorías, pueblos indígenas, migrantes y personas afectadas por conflictos y desastres.
- Intervenciones de salud mental en el trabajo, como programas de prevención del estrés y mayor promoción de la salud mental.

- Políticas de vivienda.
- Programas de prevención de la violencia (por ejemplo, reducción de la disponibilidad de alcohol y acceso a armas).
- Programas de desarrollo comunitario (por ejemplo, desarrollo rural integrado).
- Reducción de la pobreza y protección social para los pobres.

[El Día Mundial de la Salud Mental](#) [1] se celebra anualmente el 10 de octubre

Fuentes:

- [Enfermedad de Alzheimer Internacional/ Alzheimer's Disease International \[PDF\]](#). [2]
- [Organización Mundial de la Salud 2021/ World Health Organization 2021](#). [3][PDF] [2]
- [Plan de acción de salud mental 2013-2020/ Mental health action plan 2013-2020](#) [4]
- [Salud mental: fortaleciendo nuestra respuesta/ Mental health: strengthening our response](#) [5]
- [Vinculación de las prioridades de la campaña de la Alianza de ENNT y la Salud Mental para la RAN de las Naciones Unidas sobre las ENT de 2018// Linking Mental Health & NCD Alliance Campaign Priorities for the 2018 UN HLM on NCDs](#) [6]
- [Evaluación de la depresión periparto en mujeres/ Evaluation of Peripartum Depression in Females](#) [7]

Related Resource: [World Alzheimer Report 2015 launched](#) [8]

[WHO - Mental Disorders](#) [9]

[WHO - Mental Health Gap Action Programme \(mhGAP\) Intervention Guide](#) [10]

[WHO Mental Health Action Plan 2013 - 2020](#) [11]

Related Content: [Mentalmente saludable en el trabajo](#) [12]

Search Keywords: ENT, enfermedad mental, trastorno neurológico

Source URL: <https://ncdalliance.org/es/sobre-las-ent/ent/salud-mental-y-trastornos-neurol%C3%B3gicos>

Enlaces

[1] <http://wfmh.com/#>

[2] <http://https://www.alzint.org/about/dementia-facts-figures/> Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health

[3] https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf

[4] <https://apps.who.int/iris/handle/10665/89966> WHO Mental Disorders <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

[5] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

[6] <http://https://ncdalliance.org/resources/linking-mental-health-ncd-alliance-campaign-priorities-for-the-2018-un-hlm-on-ncds-0>

[7] <http://https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6822329/>

[8] <https://ncdalliance.org/es/node/8207>

[9] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en/>

[10] http://www.who.int/mental_health/publications/mhGAP_intervention_guide/en/

[11] http://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en/

[12] <https://ncdalliance.org/es/news-events/news/mentalmente-saludable-en-el-trabajo>