

Dossier

Psico

La OMS alerta de que uno de cada cuatro europeos padece algún trastorno psicológico o psiquiátrico, desde depresión hasta esquizofrenia. Las dolencias de la mente se han convertido en la primera causa de discapacidad en el mundo. Sin embargo, los avances en la neurociencia abren una esperanza para su tratamiento y la mejora en la calidad de vida de los pacientes.

Un reportaje de **LAURA GONZÁLEZ DE RIVERA**

SUMARIO

La plaga de nuestro tiempo
pág. **50**

Los 10 enemigos de la mente
pág. **56**

Revolución en la neurociencia
pág. **58**

¿Un mundo de locos?



↑ **Dolor extremo.** La elefantiasis que sufre ha llevado a Debra Prince a una grave depresión. Su marido Gary—detrás— es diabético y mutilado de una pierna. Ambos son indigentes y sobreviven de la caridad en Tennessee (EE UU).

		Tirada: 358.092	Sección: -	
		Difusión: 267.442 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 517	
		Audiencia: 936.047	Ocupación (%): 83%	
			Valor (€): 11.572,60	
			Valor Pág. (€): 13.800,00	
Nacional	Divulgación		Página: 47	Imagen: Si
Mensual		01/06/2011		

De forma leve o en niveles graves, males como la melancolía, la ansiedad, el estrés y el abuso de sustancias condicionan la vida cotidiana de millones de personas y de sus familiares. ¿Está hoy la sociedad más trastornada que nunca?

Al pensar en la locura, imaginamos a alguien con los ojos desorbitados, gritando disparates, tirándose de los pelos y atacando al vecino sin ton ni son. Pero, más allá de esa imagen estereotipada y de tebeo, la definición de enfermedad psiquiátrica es muy amplia e incluye múltiples dolencias con las que convivimos cada día, bien en primera persona, bien en los que nos rodean. Nada menos que una de cada cuatro personas sufre algún trastorno mental diagnosticable, según advierten la OMS y el informe ESEMED (Estudio Europeo sobre la Epidemiología de los Trastornos Mentales).

Algunos casos son más evidentes, mientras que otros pueden camuflarse mejor y pasan más desapercibidos para los demás y para uno mismo, cuando se mantienen en niveles leves o moderados. Por ejemplo, el porcentaje de cuadros depresivos y de ansiedad es tan amplio –afectan a un 22% de los españoles– que quienes lo padecen intentan sobrellevarlo como algo *normal*, ya que “a todo el mundo le pasa”.

Incomprensión social. Sin embargo, los trastornos mentales, por definición, impiden funcionar y desarrollarse plenamente en todos los ámbitos de la vida cotidiana, tanto privados como públicos. El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales reconoce que son culpables de entre el 45% y el 55% del absentismo laboral. Detrás de casi todos los conflictos de pareja también se ocultan problemas psicológicos más o menos leves, y aunque pueden ser transitorios, cuando no se tratan, corren el peligro de empeorar. Más de la mitad de las personas que necesitan tratamiento no lo reciben, y de las que se tratan, un porcentaje significativo no sigue la terapia adecuada, según el ESEMED. La culpa es en parte del sistema sanitario y en parte del miedo al rechazo social y de la mala imagen que tienen estas enfermedades. Un manual publicado por la OMS, el CIE-10 –*Clasificación internacional de enfermedades*, décima edición–, recoge de forma exhaustiva unos 500 trastornos psiquiátricos y detalla en qué consiste cada uno. Si echamos una ojeada, es posible que algunos síntomas nos resulten familiares y que nos demos cuenta de que los problemas mentales no »

*** La excepción.**

Aunque a veces imaginamos a los locos como este hombre con una camisa de fuerza, lo cierto es que los trastornados mentales peligrosos son una minoría.

	Tirada: 358.092	Sección: -	
	Difusión: 267.442 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 512	
Nacional	Audiencia: 936.047	Ocupación (%): 83%	
Mensual	01/06/2011	Valor (€): 11.471,20	
		Valor Pág. (€): 13.800,00	
		Página: 48	Imagen: Si



Un poco de luz, por favor. Participantes en una sesión de fototerapia contra la depresión invernal y el jet lag, en una clínica de rehabilitación de la Selva Negra alemana.

Uno de cada diez trabajadores sufre depresión, cansancio crónico o estrés

son algo lejano y raro. Sin embargo, como se remarca en el manual, cada grupo de síntomas debe reunir ciertos requisitos para poder ser diagnosticados como enfermedad, entre ellos, producir sufrimiento al paciente o a los demás, y perdurar durante un periodo de tiempo establecido.

Quien esté libre de locura que tire la primera piedra. El estigma asociado a los trastornos de la mente se derrumbaría por su propio peso si supiéramos que lo verdaderamente excepcional es estar sano. El *Cuestionario de los 90 síntomas* o SCL-90, creado por el médico psicólogo norteamericano Leonard Derogatis, es uno de los instrumentos de medición de salud psíquica más utilizados en EE UU. Se trata de un test para detectar la cantidad de manifestaciones psicopatológicas de cada individuo. Su aplicación por el Instituto de Psicoterapia e Investigación Psicosomática de Madrid ha demostrado que "es prácticamente imposible encontrar en la población normal a

nadie que no reúna varios síntomas psiquiátricos. Aunque padecer algunos de ellos no es suficiente para que pueda diagnosticarse una enfermedad", aclara Ana Luisa Monterrey, una de sus investigadoras.

Vamos a peor. La OMS y la Asociación Mundial de Psiquiatría alertan sobre el aumento de los trastornos mentales. Estos suponen el 12,5% de las enfermedades del planeta y se prevé que alcancen el 14% en la próxima década. Según la OMS, la depresión crece a pasos de gigante y se convertirá en la segunda causa de discapacidad en 2020. En cuanto a las pérdidas económicas relacionadas con esta dolencia, se espera que lleguen en 2020 a 54 millones de euros; en 1999 eran de 35 millones. De acuerdo con el estudio ESEMED, también se pierden más años de vida saludable a causa de las alteraciones psiquiátricas: alrededor del 15% en la actualidad, cuando en 1990 estaba cinco puntos por debajo. Y un informe de la Organización

Libro



Vicente Garrido
El psicópata. Un camaleón en la sociedad actual
Algar Editorial.
Barcelona, 2003.

Ranking

Entre las 100 medicinas más vendidas en el mundo, Orfidal ocupa el nº 6; Lexatin, el nº 10; Trankimazin, el nº 12; y Tranxilium, el nº 19. Son tranquilizantes o ansiolíticos.

Internacional del Trabajo realizado en Alemania, EE UU, Reino Unido, Polonia y Finlandia afirma que los problemas mentales están creciendo hasta el punto de que uno de cada 10 trabajadores sufre depresión, estrés o cansancio crónico, que, en algunos casos, conducen al desempleo y la hospitalización.

En España, los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística confirman esta tendencia. El mencionado grupo de trastornos es el que más aumentó como causante de muerte en 2008: un 4,6% más respecto al año anterior. Por desgracia, los suicidios –en un 98% atribuibles a una aflicción mental, sobre todo, alcoholismo, depresión y esquizofrenia– se convirtieron en 2008 en la primera causa externa de fallecimiento, robándole el primer puesto a los accidentes de tráfico.

Por otra parte, el consumo de ansiolíticos aumentó en España un 40% entre 1995 y 2002, según ha publicado Javier García del Pozo, de la Agencia Española de Medicamentos,



6 factores de riesgo

1. Vivir en la ciudad. El 8,63% de los urbanitas españoles han tenido algún problema mental el último año, frente al 7,5% de los que viven en el campo.
2. Ser viudo o divorciado. El 43,1% de los viudos españoles y el 29,6% de los divorciados padecen trastornos psicológicos, mientras que el porcentaje en los que viven en pareja es del 16,8.
3. Sexo. La depresión y los trastornos de conducta alimentaria son más comunes en la mujer, con el 71% y el 91,26% de los casos, respectivamente. Por su

parte, los hombres se suicidan tres veces más y tienen más problemas de alcohol y drogas.

4. El clima. Según la ciencia de la meteoropsiquiatría, la frecuencia de alteraciones psiquiátricas es mayor en los países nórdicos que en los del área mediterránea.

5. Educación. Las personas de nivel sociocultural más alto tienden a sufrir cierto tipo de trastornos, que se relacionan con la ansiedad, la culpa y la depresión; y las de nivel bajo a otros, asociados a rasgos esquizoides o paranoicos.

6. Desempleo. El 70% de los enfermos mentales está en paro, según FEAFES.

en la *Revista Española de Salud Pública*, en 2004. Y la Sociedad Española de Psiquiatría Biológica advierte de que, en la última década, la ansiedad y la depresión se han extendido hasta ocupar casi la mitad del tiempo en las consultas psiquiátricas. Para Benedetto Saraceno, anterior director del Departamento de Salud Mental de la OMS, la situación obedece al aumento de la esperanza de vida y a los traumas producidos por las guerras y las migraciones forzadas. Ya desde mediados del siglo pasado, varios autores investigan cómo nos están afectando los rápidos cambios

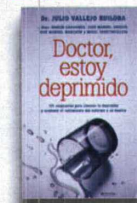
culturales, económicos y políticos a los que asistimos, así como la competitividad y la violencia imperantes. "Las enfermedades mentales no son prueba de la maldad, la incompetencia, la perversidad o la patología individual, sino de reacciones humanas a la desintegración cultural", señalaba ya en 1948 el psiquiatra Lawrence K. Frank en su libro *La sociedad como paciente*.

De la misma opinión son Theodore Millon y Seth Grossman, autores de uno de los manuales que se utilizan en las facultades españolas de psicología, el *Tratado de los trastornos*

7%

El aumento de casos de trastornos mentales –ansiedad, depresión y abuso de sustancias– en 2010 a causa de la recesión económica, según la Agencia de Salud Pública de Barcelona.

Libro



Julio Vallejo
Doctor, estoy deprimido
La Esfera de los Libros.
Madrid, 2010.

de la personalidad. Según Millon y Grossman, "las últimas cuatro o cinco décadas han provocado la suspensión de instituciones y costumbres psíquicamente reparadoras, y con ello se ha contribuido a la frecuencia y la exacerbación de formas recientes de enfermedad límite". En su opinión, la desaparición de la familia como institución tiene mucha culpa de la desorientación y los desequilibrios que sufrimos. Para que nos hagamos una idea, a los 18 años, un niño norteamericano ha pasado más tiempo delante de la televisión y del ordenador que yendo a la escuela o relacionándose con sus padres.

Con derechos, sin obligaciones. En la misma línea, José Giner, catedrático de Psiquiatría de la Universidad de Sevilla, señalaba en el último Congreso Nacional de Psiquiatría que el aumento de trastornos de control de impulsos en los jóvenes se debe "al sistema educativo y cultural tan permisivo que tenemos, en el que se le recuerda al adolescente cuáles son sus derechos, pero no cuáles son sus deberes". Julio Vallejo, presidente de la Fundación Española de Psiquiatría, alerta en su libro **Doctor, estoy deprimido** de que el 15% de los niños y adolescentes españoles sufre algún problema psicológico que »



¶ Pareja infeliz.

Si uno de los dos sufre depresión, la relación se resiente de forma inevitable.



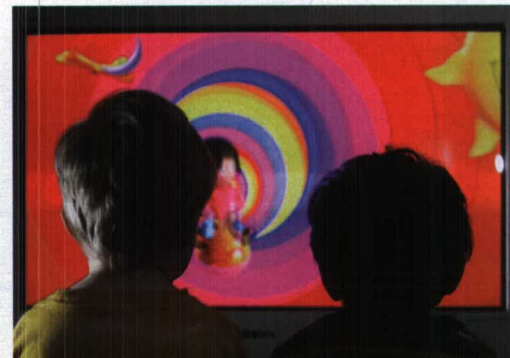
+ El horror total.

Un suicida amenaza con lanzarse al vacío con su niño de tres meses en brazos desde la fachada del Hospital de Nanjing, en China. A causa de un desacuerdo con el trato recibido de los médicos, el hombre estaba dispuesto a acabar con todo.



↔ Romper para calmarse.

En esa idea se basan las terapias de destrucción; aquí, sesión del grupo Stop-Stress en Castejón (Navarra), donde 60 pacientes destruyeron coches y electrodomésticos. Algunos expertos achacan al exceso de horas ante la tele –derecha– muchos problemas mentales en adolescentes.



	Tirada: 358.092	Sección: -	
	Difusión: 267.442 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 524	
Nacional	Audiencia: 936.047	Ocupación (%): 85%	
Mensual	01/06/2011	Valor (€): 11.742,90	
		Valor Pág. (€): 13.800,00	
		Página: 50	Imagen: Si



La mente en cifras

- 450 millones de personas** en el mundo sufren algún trastorno mental, según la OMS. El 6% son casos graves.
- Un 7% de los europeos** toma psicofármacos y un 3% recibe psicoterapia, según el Eurobarómetro 2009.
- El 30% de quienes** acuden a centros de salud por la razón que sea padece un problema psiquiátrico diagnosticable.
- El 45% de los enfermos** mentales padece dos o más trastornos a la vez.
- Las alteraciones psiquiátricas componen el 40%** de las enfermedades crónicas y son la mayor causa de años vividos con discapacidad.
- El 70% de los trastornos** comienza en la infancia o la adolescencia.
- En España hay 400.000 esquizofrénicos**, 800.000 bipolares y se estima que entre el 3 y 7% de los niños sufre hiperactividad (TDAH).

El 15% de los niños tiene algún problema psicológico

les impide hacer su vida con normalidad, y solo uno de cada tres afectados recibe atención médica especializada. Según un estudio intensivo de 1990, la depresión hace mella en el 9% de los niños españoles de 9 a 10 años. Para la OMS, una de cada cuatro personas que se quitan la vida es menor de 25 años.

¿Qué podemos hacer? Jerónimo Saiz, jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital Ramón y Cajal, en Madrid, destaca la importancia de "atajar los trastornos en su fase inicial, antes de que se hagan crónicos o severos". Por su parte, la psicóloga Lourdes Fañanás advierte de que el ambiente en la primera infancia es clave para que el cerebro incorpore la representación cultural del mundo en que hemos de sobrevivir posteriormente: "Al llegar a la

Web



<http://feafes.org>
Página de la Confederación Española de Agrupaciones Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES).

adolescencia es cuando la persona tiene que empezar a enfrentarse a cambios fisiológicos y sociales que ponen a prueba su función mental y determinarán la emergencia de una enfermedad psiquiátrica, en caso de existir vulnerabilidad para ello". El mito del loco peligroso tiene poca base real, salvo los casos de personalidad antisocial o psicópatas, que afectan al 1% de la población. Estos enfermos no son detectados mientras consigan de su entorno las satisfacciones que desean y hasta que no se les mete en la cabeza cometer un acto criminal, como explica el psicólogo Vicente Garrido.

La **FEAFES**  deja claro en su página web que "los enfermos mentales rara vez son peligrosos para la sociedad en general. Solo algunos trastornos pueden presentar conductas agresivas hacia uno mismo

o hacia el entorno cuando la persona que los padece no está bajo tratamiento. En realidad, lo más probable es que estos individuos sean víctimas de abusos, marginación y malos tratos".

Parientes afectados. No se puede obviar la dificultad que supone a nivel familiar la dedicación que hay que prestar a un enfermo grave -una de cada cuatro familias tiene al menos un miembro con un problema mental, según la OMS- ni las repercusiones que cualquier psicopatología tiene en el entorno del que la padece. Una depresión sin tratar puede impedir que se atienda adecuadamente a un hijo, la relación con los amigos o la comunicación con la pareja.

Pero, sin duda, quien padece con más dolor la enfermedad mental es el afectado. Como explica Fañanás, "es importante enviar el mensaje de que un paciente con un trastorno grave, en fase activa, pierde su capacidad para establecer un vínculo adecuado con la realidad, no se reconoce a sí mismo ni a los demás o lo hace de una manera totalmente nueva; esto genera un enorme desconcierto y sufrimiento, y explica la percepción que los demás podemos tener de esa persona: su conducta extraña". El apoyo familiar, profesional y social es el pilar clave para su recuperación y rehabilitación. ■

El tuit destacado



El ritmo de vida que llevamos no nos da tiempo ni para pensar

Remitido por @Alejandro-Sede

Muchos expertos en salud mental apuntan al estrés como uno de los desencadenantes de gran parte de los males actuales. Según el catedrático

de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Madrid Antonio Vela, "en épocas de crisis siempre se multiplica de forma considerable el número de trastornos mentales; es normal: hay más ansiedad, más miedo, más inseguridad e incertidumbre".

Psicopatologías de la vida moderna. Por su parte, Jerónimo Saiz, presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría, cree que "hay patologías muy relacionadas con el ritmo de vida actual, como la ansiedad, los problemas afectivos, el abuso del alcohol, la anorexia o la bulimia".

Dossier

Psico

Los 10 enemigos de nuestra mente

Estas son a grandes rasgos las enfermedades o alteraciones psíquicas y de la conducta más frecuentes en la sociedad actual, según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud.

1 DEPRESIÓN

Esta forma de tristeza patológica se erige como el problema mental más frecuente con diferencia y el que más está creciendo. Según la OMS, 121 millones de personas la padecen y es responsable de 850.000 suicidios anuales. La **depresión mayor** o grave afecta al 14% de los europeos en algún momento de su vida y constituye la principal causa de discapacidad entre los 15 y los 44 años. Hay el doble de mujeres afectadas que de hombres, y en un 42% de casos va unida a otra dolencia psiquiátrica. Por su parte, la **distimia**, una forma de depresión leve y crónica que persiste al menos dos años en adultos y uno en niños, la sufrirá un 3,6% de la población española —5 mujeres por cada 2 hombres—. Tiene tratamiento psicoterapéutico y farmacológico, con dos tipos de antidepresivos: inhibidores de la recaptación de serotonina (ISRS) o de norepinefrina (ISRN).

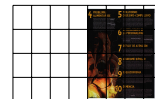
2 TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Afectan al 11,2% de los españoles en algún momento de su vida, según el estudio europeo ESEMED, y es frecuente padecer más de uno a la vez. Se tratan con antidepresivos, benzodiazepinas —medicación antiansiedad— y betabloqueantes. Los más frecuentes son:

- Fobia específica** (4,5% de la población española): ansiedad ante objetos o situaciones en apariencia anodinas, como ir en ascensor, las alturas, los truenos, las arañas, los perros...
- Ansiedad generalizada** (2%): estado emocional de aprensión y expectativa temerosa injustificada e incontrolable que persiste al menos seis meses. Tiene muchas manifestaciones somáticas.
- Trastorno de angustia** (2%): ataques de pánico que se presentan de manera aislada, espontánea e imprevista, sin ningún desencadenante observable.
- Fobia social** (1,5%): produce angustia intensa en situaciones en las que el afectado puede ser observado por otros, como por ejemplo al hablar en público.

3 ALCOHOLISMO

La dependencia del alcohol figura entre los trastornos mentales recogidos por la OMS, y es uno de los más comunes y graves, pues está implicado en el 1,5% de todas las muertes y conlleva importantes dolencias asociadas, como cirrosis y cardiopatías. Se estima que hay 140 millones de alcohólicos en el mundo y más 400 millones de personas que beben en exceso. Sin embargo, el 78% de los alcohólicos no recibe ningún tratamiento, según advierte la OMS. El 85% de la población dependiente de la bebida —y de las drogas— es masculina. Su tratamiento se antoja complejo y requiere ayuda psicoterapéutica y farmacológica.



4 PROBLEMAS ALIMENTARIOS

Afectan a un 4,8% de los españoles; tres mujeres por cada hombre, según Sanidad. Incluyen la **bulimia**, la ingesta excesiva de alimentos unida a la obsesión por controlar el peso, y la adopción de medidas extremas para expulsar la comida; la **anorexia**, una pérdida deliberada y exagerada de peso; y la **hiperfagia** o trastorno del comedor compulsivo. La anorexia es de lejos la principal causa de muerte entre las jóvenes entre 15 y 24 años en EE UU. Todas ellas precisan un tratamiento complicado con terapia y fármacos.

5 TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO

Consiste en realizar actos estereotipados para prevenir o evitar de manera ritual alguna situación que causa temor. Los primeros síntomas suelen aparecer en la infancia o la adolescencia. El 20% de la población tiene alguna **mania**, pero para que llegue a ser enfermiza debe producir de forma reiterada una angustia importante o una limitación del funcionamiento habitual. El trastorno suele ir asociado a la esquizofrenia, la depresión y la angustia. Se trata con psicoterapia e ISRS.

6 ALTERACIONES DE LA PERSONALIDAD

Son patrones de comportamiento y experiencia interna que se desvían marcadamente de las expectativas de la cultura en la que vive el sujeto. Entre ellos están el **trastorno de evitación** –inhibición social extrema, hipersensibilidad a la crítica, terror al ridículo– y la **personalidad antisocial o psicópata** –desprecia las normas, manipula y actúa con indiferencia hacia los demás–. No sirven las pastillas, solo la psicoterapia.

7 DÉFICIT DE ATENCIÓN

Lo padece el 1,5% de los estudiantes de primaria, según el Servicio Madrileño de Salud. Se caracteriza por un comienzo temprano y una conducta hiperactiva y pobremente modulada, que se combina con la falta de atención y de continuidad en las tareas. Persiste a lo largo del tiempo. Para poder diagnosticarse, debe aparecer antes de los 7 años. Se trata con fármacos estimulantes más psicoterapia con la familia y el niño.

8 SÍNDROME BIPOLAR

Se presenta en el 1% de los españoles, y la edad media de los pacientes es de 25 años. Alterna episodios de gran excitación, euforia e hiperactividad con fases depresivas –oscilación entre la alegría y la tristeza de forma muy marcada–. Es muy discapacitante, y entre sus afectados se dan altas tasas de paro. Es esencial tratarla con antidepresivos, antipsicóticos y estabilizadores del ánimo.

9 ESQUIZOFRENIA

Presenta distorsiones de la percepción, pensamiento y emociones y a veces ideas delirantes sobre fuerzas extrañas que supuestamente actúan contra el enfermo. En el mundo hay 45 millones de esquizofrénicos –se suicidan un millón al año–; de ellos, 400.000 en nuestro país. Se maneja con antipsicóticos y terapias de rehabilitación psicosocial, pero es una enfermedad grave que evoluciona de forma crónica y de difícil curación. Suele brotar al final de la adolescencia.

10 DEMENCIA

Síndrome causado por fallos en funciones cerebrales –memoria, pensamiento, orientación, comprensión, lenguaje y juicio–, y que viene de la mano de un deterioro del control emocional y del comportamiento social. Afecta al 4,2% de españoles entre 65 y 74 años, al 12% de la franja 75-84 y a un 27% de los mayores de 85. El 60% de los casos de demencia son por **alzhéimer** –650.000 casos en España–, principal causa de invalidez, dependencia y mortalidad en ancianos.