

REPERCUSIONES DE ALGUNAS ALTERACIONES EN LA CONDUCTA DEL SISTEMA ENDOCRINO: DEPRESIÓN, DIABETES, BAJO NIVEL DE LÍBIDO Y TRANSTORNOS DE SUEÑO

El sistema endocrino incluye ocho glándulas principales distribuidas por todo el organismo, como la glándula tiroidea, la hipófisis, la glándula suprarrenal y el páncreas. Este sistema afecta el crecimiento y el desarrollo, el metabolismo, la función sexual y el estado de ánimo.

Si las concentraciones hormonales son demasiado altas o bajas, es posible que se presenten trastornos o enfermedades del sistema endocrino. Las enfermedades y trastornos del sistema endocrino también se presentan si el organismo no responde a las hormonas de la forma en que debería hacerlo.

- **DEPRESIÓN.**

Es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento. Supone una de las patologías más frecuentes en Atención Primaria y es la primera causa de atención psiquiátrica y de discapacidad derivada de problemas mentales. Aparece con más frecuencia en mujeres y en personas menores de 45 años.

El tratamiento con psicofármacos y/o psicoterapia, consigue, en la mayoría de los casos, aliviar parcialmente o en su totalidad los síntomas. Una vez se han superado los síntomas de la depresión, convendrá seguir bajo tratamiento antidepresivo el tiempo necesario para evitar posibles recaídas. En algunos casos, el tratamiento deberá prolongarse de por vida. Los síntomas nucleares de la depresión son la tristeza patológica, la pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar y una disminución de la vitalidad que limita el nivel de actividad y produce un cansancio exagerado, que aparece incluso después de realizar pequeños esfuerzos.

Además, pueden aparecer otros síntomas, como los sentimientos de culpa o de incapacidad, la irritabilidad, el pesimismo ante el futuro, las ideas de muerte o de suicidio, la pérdida de confianza en uno mismo o en los demás, la disminución de la concentración

y la memoria, la intranquilidad, los trastornos del sueño y la disminución del apetito y de la libido, entre otros.

La depresión puede clasificarse de una manera sencilla en tres tipos:

- **Depresión mayor.** Tiene un origen más biológico o endógeno, con un mayor componente genético y menor influencia de factores externos. Puede aparecer de manera recurrente y, en algunos casos, guarda una cierta relación con la estación del año, en contraposición, existe la **depresión reactiva**, causada por una mala adaptación a circunstancias ambientales estresantes.
- **Distimia.** Antiguamente conocida como neurosis depresiva, se caracteriza por un cuadro depresivo de intensidad menor a los anteriores, de evolución crónica (más de dos años), sin periodos asintomáticos y con sentimientos de incapacidad y somatizaciones. Este tipo de depresión parece guardar una relación más estrecha con la forma de ser y con el estrés prolongado.
- **Depresión enmascarada.** En lugar de manifestarse con los síntomas ya referidos, aparece como molestias orgánicas -somatizaciones- o cambios en la conducta.

Salvo algunos casos de depresión asociada a enfermedades orgánicas (enfermedad de Parkinson, tuberculosis, etcétera), la depresión se produce generalmente por la interacción de unos determinados factores biológicos (cambios hormonales, alteraciones en los neurotransmisores cerebrales como la serotonina, la noradrenalina y la dopamina, componentes genéticos, etcétera), con factores psicosociales (circunstancias estresantes en la vida afectiva, laboral o de relación) y de personalidad (especialmente, sus mecanismos de defensa psicológicos).

- **DIABETES.**

Es una enfermedad que se presenta cuando el nivel de glucosa en la sangre, también conocido como azúcar en la sangre, es demasiado alto. La glucosa en la sangre es la principal fuente de energía y proviene de los alimentos. La insulina, una hormona que produce el páncreas, ayuda a que la glucosa de los alimentos ingrese en las células para usarse como energía.

Algunas veces, el cuerpo no produce suficiente o no produce nada de insulina o no la usa adecuadamente y la glucosa se queda en la sangre y no llega a las células. Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede causar problemas de salud. Aunque la diabetes no tiene cura, la persona con diabetes puede tomar medidas para controlar su enfermedad y mantenerse sana.

Hay personas que dicen tener "un poquito alto el azúcar" o "prediabetes", y pensamos que realmente no tienen diabetes o su caso es menos grave, sin embargo, TODOS los casos de diabetes son graves.

Los principales tipos de diabetes son:

- **Diabetes tipo 1.** El cuerpo no produce insulina porque el sistema inmunitario ataca y destruye las células del páncreas que la producen. Por lo general, se diagnostica la diabetes tipo 1 en niños y adultos jóvenes, aunque puede aparecer a cualquier edad. Las personas con diabetes tipo 1 tienen que usar insulina todos los días para sobrevivir.
- **Diabetes tipo 2.** El cuerpo no produce o no usa la insulina adecuadamente. La diabetes tipo 2 puede aparecer a cualquier edad, incluso durante la infancia. Sin embargo, este tipo de diabetes se presenta con mayor frecuencia en las personas de mediana edad y en los ancianos. Este es el tipo más común de diabetes.
- **Diabetes gestacional.** Afecta a algunas mujeres durante el embarazo. La mayoría de las veces desaparece después de que nace el bebé. Sin embargo, cuando una mujer ha tenido diabetes gestacional, tiene más probabilidad de sufrir diabetes tipo 2 más adelante. A veces, la diabetes que se diagnostica durante el embarazo es en realidad diabetes tipo 2.

Otros tipos menos comunes de esta enfermedad incluyen la diabetes monogénica, que es una forma hereditaria de diabetes y la diabetes relacionada con la fibrosis quística.

Las personas que tienen más probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 son aquellas con más de 45 años, antecedentes familiares de diabetes o sobrepeso. La inactividad física, la raza y ciertos problemas de salud, como la presión arterial alta, también afectan la probabilidad de tener diabetes tipo 2.

Con el tiempo, los niveles altos de glucosa en la sangre causan problemas como: enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, enfermedades de los riñones, problemas de los ojos, enfermedades dentales, lesiones en los nervios y problemas de los pies. Las personas pueden tomar algunas medidas para reducir la probabilidad de tener estos problemas de salud relacionados con la diabetes.

- **BAJO NIVEL DE LIBIDO.**

La libido es el término utilizado para referirse al deseo sexual de una persona, puede variar de persona en persona y cambiar a lo largo del tiempo debido a factores como el estrés, la fatiga, la ansiedad, la depresión, el consumo excesivo de alcohol, ciertos medicamentos y problemas de salud.

La pérdida de libido se conoce en el ámbito sanitario como **deseo sexual hipoactivo**. Este problema es más frecuente de lo que se piensa. Ocurre tanto en mujeres como en hombres y es la causa principal de la mayoría de las consultas en las clínicas de sexología.

No se debe confundir la incapacidad de sentir deseo sexual con la dificultad o incapacidad para alcanzar el orgasmo (anorgasmia).

Es importante mencionar que la pérdida de libido puede darse en varias formas bien diferenciadas:

- Carencia de deseo primario. Se da cuando no se tiene capacidad para tener fantasías sexuales o escasas conductas con finalidad sexual.
- Carencia de deseo secundario. Repentina pérdida de libido, con baja o nula frecuencia de erecciones.
- Carencia de deseo generalizada. Este sería el caso de las personas asexuales, quienes no sienten deseo sexual por nadie.
- Carencia de deseo situacional. En este caso, la persona siente deseo sexual normalmente, pero se da que en una situación concreta o con una persona concreta (su pareja, por ejemplo), no es capaz de sentir ese deseo. Esta forma es muy frecuente y se da, normalmente, de forma aislada.

En cualquier caso siempre resulta conveniente visitar a un médico especialista o a un profesional en sexología que pueda distinguir entre las posibles causas de esta pérdida de deseo, que podría ser provocada por distintos factores físicos y/o psicológicos.

Una de las enfermedades que más influye en el estado de la libido es la diabetes. Los hombres diabéticos pueden presentar problemas de erección y eyaculación, y es que tienen hasta tres veces más probabilidades de sufrir disfunción eréctil que los no diabéticos. La diabetes provoca daños en el tejido suave de los músculos genitales y puede llegar a entorpecer su función normal. Además, la diabetes causa daño en los vasos capilares, lo que aumenta la dificultad de conseguir una erección normal.

Otras enfermedades que causan libido baja son las de tipo cardiovascular y, por supuesto, los procesos cancerosos.

Hay que permanecer atento a estos síntomas para que los profesionales médicos puedan anticiparse y solucionar el problema antes de que se convierta en algo mayor.

- **TRASTORNOS DEL SUEÑO.**

Son afecciones que provocan cambios en la forma de dormir, pueden afectar la salud, seguridad y calidad de vida en general. La falta de sueño puede afectar la capacidad para conducir con seguridad y aumentar el riesgo de otros problemas de salud.

Algunos de los signos y síntomas de los trastornos del sueño incluyen somnolencia diurna excesiva, respiración irregular o aumento del movimiento durante el sueño. Otros signos y síntomas incluyen un sueño irregular y un ciclo de vigilia y dificultad para conciliar el sueño.

Hay muchos tipos diferentes de trastornos del sueño. A menudo, se agrupan en categorías que explican por qué suceden o cómo afectan, también se pueden clasificar de acuerdo con las conductas, los problemas de los ciclos naturales de sueño y vigilia, los problemas respiratorios, la dificultad para dormir o qué tan somnoliento se siente uno durante el día. Los tipos más comunes de trastornos de sueño son:

- Insomnio. Es la dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido durante la noche.
- Apnea del sueño. Es cuando se presentan patrones anormales en la respiración mientras estás dormido. Hay varios tipos de apnea del sueño.

- Síndrome de las piernas inquietas. Es un tipo de trastorno del movimiento del sueño. Este síndrome, también llamado enfermedad de Willis-Ekbom, causa una sensación incómoda y un impulso de mover las piernas cuando estás tratando de dormirte.
- Narcolepsia. Afección caracterizada por somnolencia extrema al punto de quedarte dormido repentinamente.

Hay muchas maneras de ayudar a diagnosticar los trastornos del sueño. Por lo general, los médicos pueden tratar la mayoría de los trastornos del sueño de manera efectiva una vez que se diagnostican correctamente.

REFERENCIA:

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (s.f.) Enfermedades endocrinas. Recuperado de: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-endocrinas>

Clínica Universidad de Navarra (s.f.) Depresión. Recuperado de: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion>

Centers for Disease Control and Prevention. National diabetes statistics report, (2017) Diabetes. Recuperado de: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/que-es>

Clínicas Dr. T. (s.f.) Libido. Recuperado de: <https://www.clinicasdoctort.com/libido-baja-por-que-sucede-como-superarla/>

Mayo Clinic (s.f.) Trastornos del sueño. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/sleep-disorders/symptoms-causes/syc-20354018>