

FACTORES DE RIESGO EN LA SALUD MENTAL

La mayoría de los problemas de salud mental no tienen una única causa, sino que tienen muchas causas posibles, denominadas factores de riesgo. Cuantos más factores de riesgo tenga, más probabilidades tendrá de desarrollar un problema de salud mental durante su vida. Los problemas de salud mental pueden desarrollarse lentamente, o los síntomas pueden empezar a aparecer más repentinamente después de haber experimentado un acontecimiento estresante o un gran cambio.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo no solo afectan a quién desarrollará o no una enfermedad mental. También influyen en la gravedad de los síntomas y en el momento en que se manifiestan. Existen varios factores de riesgo, entre ellos:

Determinantes sociales de la salud (SDOH, por sus siglas en inglés)

Los SDOH son las condiciones en las que las personas viven, aprenden, trabajan y juegan, y que repercuten en su salud y calidad de vida. Hay cinco categorías principales: estabilidad financiera, acceso y calidad de la educación, acceso y calidad de la atención médica, vecindario y entorno vital, y vida social y comunitaria. Un ejemplo de cómo los SDOH afectan a la salud mental es la pobreza. Los barrios de alta pobreza pueden causar estrés, debilitar las conexiones sociales saludables y dañar la salud mental general de las personas que viven allí, incluso cuando se controla la pobreza individual.

Trauma

Cualquier experiencia que haya sido muy estresante, impactante o peligrosa para ti puede ser traumática. Los traumas son diferentes para cada persona: lo que parece normal para otra persona puede ser traumático para ti, y viceversa.

Un acontecimiento traumático puede amenazar tu seguridad física (como estar en un accidente de automóvil), o puede ser más emocional (como la muerte repentina de un ser querido). Las experiencias traumáticas pueden ser acontecimientos de una sola vez (como una pelea) o continuas (como el acoso escolar o el abandono en la infancia). Situaciones como la soledad, ver un accidente, las catástrofes naturales, la pobreza y el racismo pueden provocar una respuesta traumática.

Genética

Tus genes son transmitidos por tus padres y tus antepasados. Actúan como el modelo de cómo se desarrollan y funcionan el cuerpo y el cerebro. No hay un gen que decida si vas a tener un problema de salud mental.

En cambio, muchos genes afectan la forma en que se desarrolla el cerebro, haciendo que sea más o menos probable que se desarrolle un problema de salud mental más adelante.

Biología y química cerebral

Algunos cerebros están conectados de forma diferente, tienen niveles demasiado altos o demasiado bajos de ciertos neurotransmisores o están dañados tras una lesión en la cabeza. Las anomalías en el córtex prefrontal, el córtex frontal y otras partes del cerebro también pueden aumentar las probabilidades de desarrollar un problema de salud mental.

Hábitos y estilo de vida

Es importante cuidar el cuerpo y la mente. Factores como no dormir lo suficiente y con calidad, la elección de alimentos poco saludables con regularidad, la falta de ejercicio y el mal manejo del estrés pueden influir en el desarrollo de un problema de salud mental. Por ejemplo, una noche ocasional de dar vueltas en la cama no te perjudicará a largo plazo, pero el agotamiento crónico sí.

Los problemas de sueño, como el insomnio, la mala calidad del sueño y las pesadillas frecuentes, están relacionados con los problemas y trastornos de salud mental, como un mayor riesgo de pensamientos y comportamientos suicidas.

Consumo de sustancias

El consumo de drogas o alcohol puede desencadenar un problema de salud mental al afectar al estado de ánimo, el sueño, las relaciones y la salud física. También puede provocar cambios en algunas de las mismas áreas cerebrales implicadas en otros problemas de salud mental como la depresión y la esquizofrenia. Es habitual que las personas que ya tienen problemas de salud mental recurran a las sustancias como mecanismo de afrontamiento. Este consumo de sustancias puede afectar a la eficacia de los medicamentos y dificultar la recuperación de un problema de salud mental. Cuando una persona tiene un problema de salud mental que se superpone con un trastorno por consumo de sustancias, se denomina diagnóstico dual o trastornos concurrentes.

¿Estoy destinado a tener un problema de salud mental?

Es importante saber que experimentar cualquiera de estos factores no significa que se vaya a desarrollar definitivamente un problema de salud mental. Puedes tomar medidas para reducir tus factores de riesgo o aumentar tus factores de protección, como establecer relaciones de apoyo, cuidar tu cuerpo y practicar la gratitud. Al igual que cualquier otra afección, conocer los factores de riesgo puede ayudarte a identificar y tratar los síntomas de forma temprana y a planificar un curso de acción para la salud en general.

Referencia:

Mental Health America (2023). ¿Qué influye en el desarrollo de los problemas de salud mental?. Recuperado de: <https://www.mhanational.org/que-influye-en-el-desarrollo-de-los-problemas-de-salud-mental>
<https://definicion.de/logoterapia/>