

Salud mental y medicina psicológica

En el laberinto de la mente humana

Adriana Malvido

Cuando me invitaron a presentar este libro, me pregunté por qué yo si nada tengo que ver con la medicina, la salud mental o la psiquiatría. Cuando vi el tomo de 400 páginas y el nombre de los autores, intenté disculparme y decir que no, pero me bastó con leer el prólogo que escribieron los editores de la obra, Juan Ramón de la Fuente y Gerhard Heinze para quedarme atrapada en el fascinante y misterioso laberinto de la mente humana, y darme cuenta de que el libro, la medicina y la salud mental tienen todo que ver conmigo, con la sociedad, con México y con el mundo.

Decir “nada tiene que ver conmigo” es un absurdo y una irresponsabilidad. En primer lugar, porque todos tenemos algún pariente, amigo o compañero de trabajo cercano que padece alguna adicción, un trastorno bipolar, déficit de atención e hiperactividad, autismo, Asperger, ansiedad, anorexia o bulimia, fibromialgia, demencia senil... o Alzheimer. Y sobre todo, depresión.

El problema es que en nuestras sociedades “sólo el cuerpo tiene derecho a enfermar, mientras que todo trastorno de la mente es locura”, como advierten Berenson y Vargas. Su frase nos indica que a pesar de todos los avances científicos y tecnológicos y de los grandes hallazgos recientes en neurociencias, muchos seguimos cultivando viejas creencias que contribuyen a alimentar el estigma, a discriminar y a excluir a todo aquel que no entra en la idea, tan mercantilista como falsa, de que “sólo las personas sanas pueden vivir felices y plenas”. O bien, pueden llevarnos a confundir la transformación de una jovencita con “anorexia nerviosa”, con el resultado de “un trabajito” de brujería, co-

mo sucede en un caso narrado en el libro. Es decir, la falta de información no sólo conduce al aislamiento de quienes padecen un trastorno sino que les resta la posibilidad de recibir un diagnóstico y un tratamiento a tiempo que le evitaría sufrimiento a la persona, a sus seres cercanos y a la sociedad en su conjunto y le ayudaría a insertarse de una mejor manera en la vida afectiva, social y laboral.

Si bien el libro está dirigido a estudiantes de medicina y especialistas, los temas que tratan los expertos a lo largo de 30 capítulos no sólo son interdisciplinarios sino que nos competen a todos, incluidos los responsables del diseño de políticas públicas. Los trastornos neuropsiquiátricos representan el 14 por ciento del peso global de las enfermedades en el mundo en las que sobresalen las depresiones, los trastornos asociados al uso de sustancias adictivas y las psicosis. Se estima, nos dice el doctor De la Fuente, que cada siete segundos alguien desarrolla una demencia, que el Alzheimer se duplicó entre 1990 y 2010, y que para el 2020 habrá en el mundo un millón y medio de suicidios consumados y entre 15 y 30 millones de intentos de suicidios registrados.

En su texto “Salud Mental Global”, De la Fuente nos introduce a la sala de consultas psiquiátricas donde un nuevo perfil de pacientes irrumpe hoy. Si bien aquellos con depresión son los más frecuentes, aumentan cada día los niños y mujeres maltratados —“signo inobjetable de que la violencia no es sólo patrimonio del crimen organizado”—, gente con crisis de angustia, fibromialgia y fatiga crónica o con trastornos de alimentación. Cuestiona la tiranía del mercado de

salud mental que ha dado pie a psicofármacos para resolver todo tipo de cuestiones, desde las relaciones de pareja hasta el envejecimiento y la insatisfacción de la imagen corporal. No todo sufrimiento es enfermedad, dice. “¿Hasta qué grado nos hemos excedido en ‘medicalizar’ a la sociedad o a ‘psiquiatrizar’ asuntos de la vida?”, se pregunta y menciona como ejemplo “nuevas adicciones” como las relacionadas al uso compulsivo de Internet o el teléfono celular que, más que tratarse de nuevas patologías, son viejos problemas en nuevos contextos “capaces de incidir potencialmente en la salud mental de las personas”. Otros asuntos publicitarios que inciden en la salud mental o que pueden convertirse en patologías son aquellas relacionadas al cambio en la percepción del cuerpo: gimnasios, dietas, obsesión por la delgadez, los bronceados, las celulitis, los implantes, los *liftings*, la ortorexia (obsesión patológica por la comida biológicamente pura), “son parte de un nuevo culto que provoca cambios drásticos en las aspiraciones y actitudes de la gente”.

A nivel global, advierte De la Fuente, la inequidad de servicios es alarmante. Mientras que en Europa hay 200 veces más psiquiatras que en África, en México sólo hay tres por cada 100 mil habitantes y, además, están mal distribuidos. A temas globales como el suicidio o el uso de drogas ilegales y el debate de la despenalización, el autor agrega el de la migración o Síndrome de Ulises, como fenómeno generador de un problema de salud mental de grandes dimensiones. El sufrimiento físico y emocional, el estrés en la lucha por la supervivencia, los abusos, las mafias, las expulsiones, la soledad... son factores que

acosan a los migrantes y que arrojan datos clínicos de depresión que conviene tomar en cuenta.

Una de las grandes virtudes del libro es la inserción del tema de la salud mental en el contexto histórico y social de México y el mundo. En ese sentido, una de las revelaciones más interesantes que se desprenden de la lectura es que las dicotomías mente-cuerpo, biología-ambiente, fármacos-psicoterapia han quedado atrás y en la salud mental de las personas “todo importa” para comprender al individuo como un ser bio-psicosocial. Es decir, que “si bien existe una predisposición biológica en cada individuo, será la interacción de esta con los aspectos ambientales la que de forma a la expresión final de la conducta”. Lo que se resume en la afirmación: “el cerebro se construye socialmente”.

Si las condiciones de la sociedad en la cual las personas se desenvuelven impactan su salud mental, el riesgo de trastornos depresivos es mayor entre las personas con menores recursos económicos. Así, la vulnerabilidad se extiende a niños desatendidos por los padres, con desnutrición crónica y falta de educación; a víctimas de desastres naturales o conflictos sociales; a jóvenes sin oportunidades expuestos al consumo de drogas, al crimen organizado y a la violencia; a los adultos mayores en abandono; a los hijos de padres que han migrado; a mujeres incorporadas a la fuerza laboral que viven estresadas por la multiplicación de roles en el trabajo, la casa y el cuidado de familiares mayores y a hombres desempleados que ven su vida como un fracaso en una sociedad que valora al individuo en función de su producción.

Dentro de las diez principales causas de discapacidad en México, tres son padecimientos psiquiátricos y una gran proporción de personas no reciben tratamiento. Por un lado, debido a complicaciones con los servicios de salud y por otro, debido a la idea de que los problemas de salud mental pueden controlarse sin apoyo médico, o por vergüenza y temor a la estigmatización.

El libro ofrece una gran radiografía de los niveles de violencia que ha alcanzado México desde la perspectiva de género con

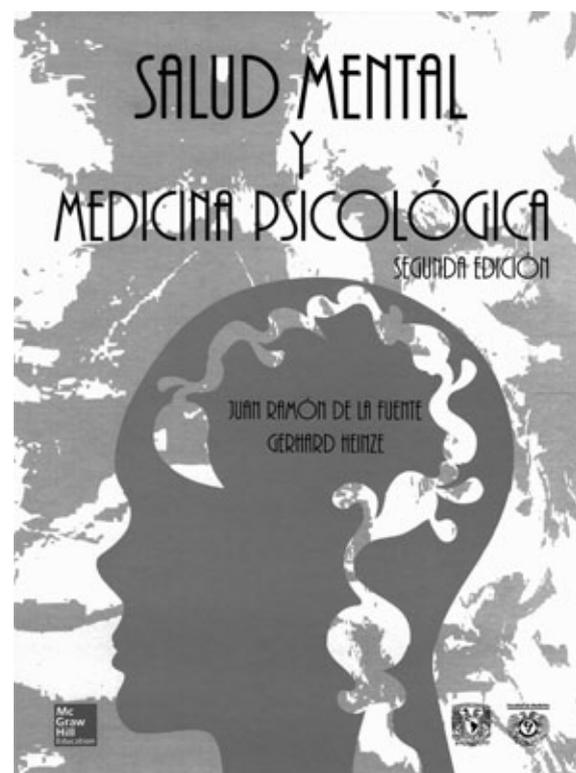
una mirada desde la salud pública. Aborda los homicidios comunes y los vinculados con el crimen organizado, las diferentes formas de violencia contra la mujer y los factores profundos que operan para que eso suceda, como los estereotipos de masculinidad y feminidad, las normas y la falta de leyes contra los que hay que luchar día con día.

La violencia contra la mujer es una causa de incapacidad tan grave como el cáncer, nos advierten. En México, un 60,4 por ciento de la población femenina ha sufrido violencia alguna vez en su vida y un 35 por ciento de mujeres la ha padecido por parte de su pareja. La principal es la violencia psicológica o emocional, le siguen la física, la sexual y la económica. Lo grave no es sólo que pocas mujeres denuncien, sino que asuman el maltrato como algo normal o lo justifiquen. Gracias al libro conocemos las diferencias cerebrales de acuerdo al sexo y el comportamiento de las hormonas en la salud mental de las mujeres en diferentes etapas de la vida, pero también sabemos que en ellas son más comunes trastornos psiquiátricos como la depresión, mientras que en los hombres se observan con mayor frecuencia el abuso de sustancias como el alcohol y los trastornos de conducta.

Dentro de la próxima década, nos informa el doctor Heinze, la depresión se proyecta como la segunda causa de discapacidad por años de vida saludable en todo el mundo. Desgraciadamente, sólo 50 por ciento de los pacientes que la sufren recibe el tratamiento que podría darles la posibilidad de llevar una vida dentro de la normalidad. Nos reitera que este trastorno es mucho más frecuente en mujeres en una proporción de 2 a 1; que a nivel mundial 400 millones de habitantes padecen un episodio depresivo durante el último año de vida; que 800 millones lo sufrirán alguna vez y que cada día más jóvenes, inclusive niños, la experimentan con mayor frecuencia.

La salud sexual es un componente de la salud general y como tal es abordada en este libro a profundidad. Además de las patologías y disfunciones sexuales, sus causas y cómo pueden tratarse, uno de los subtemas más reveladores es la evidencia

de que la orientación sexual se debe a factores de tipo biológico y no psicológico, es decir, que existen diferencias estructurales en el sistema nervioso central y en los niveles hormonales, entre homosexuales y heterosexuales, lo que llevó a la Organización Mundial de la Salud a retirar a la homosexualidad de sus clasificaciones de enfermedades en 1992. Además, estudios recientes evidencian que “los resultados

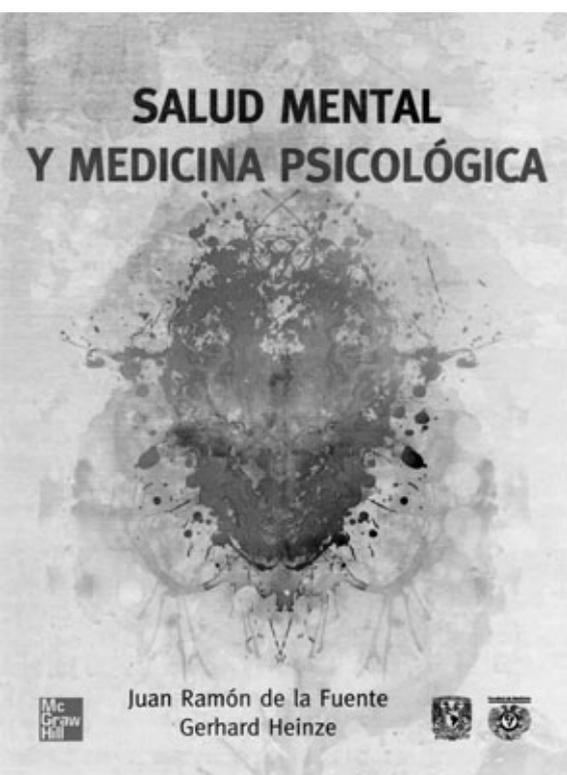


de la crianza son dependientes de la calidad de la relación familiar y no de la orientación sexual de los padres”.

Cómo el ser humano vive y experimenta su salud mental y cómo la pierde en los diferentes procesos asociados con el curso de la vida ambiental y biológica y cuáles son los métodos mediante los cuales el cerebro y sus facultades cognitivas imponen orden en el caos, es un tema fascinante y complejo. Al abordar el libro los eventos clave en el desarrollo cerebral de las personas, entendemos cómo actúa la resiliencia frente al estrés; cómo actúan la serotonina, la adrenalina y diversos neurotransmisores como la dopamina, tan importante en la adolescencia; qué sucede durante la pérdida y el duelo, los padecimientos más frecuentes en el cerebro del adulto, los trastornos de la conducta dis-

ruptiva en la infancia y la adolescencia y cómo el organismo humano lucha por adaptarse y sobrevivir. Visitamos las bases neurológicas de la emoción y la conducta y los rincones cerebrales donde se generan el placer, las adicciones y la empatía, pero también donde se enferman las emociones.

El libro nos revela los secretos de la amígdala como controladora de las emociones y su relación, cuando tiene alte-



raciones biológicas, con la insensibilidad emocional y la psicosis y cómo es que en adultos con trastornos psicóticos graves hay un área del cerebro que le cerró las puertas a la culpa y a la empatía.

Uno de los campos más revolucionarios de la ciencia hoy es el relacionado con el genoma humano y la epigenética que aborda el efecto del medio ambiente en el genoma. El libro nos explica qué tan hereditarios son el alcoholismo, el Trastorno de Déficit de Atención, la esquizofrenia, el autismo, el trastorno bipolar y la depresión, la sociopatía o la demencia senil y qué factores en el ambiente pueden dispararlos o contenerlos.

Esta semana leí en el periódico acerca de Noemí Álvarez, una niña ecuatoriana de 12 años que fue víctima de abuso sexual en México por un grupo de tratantes de

personas. Luego de ser rescatada y conducida a una casa hogar en Ciudad Juárez, se quitó la vida. Si uno quiere entender qué pasó dentro de su cerebro, en el hipocampo y otras áreas del lóbulo frontal en su interacción con la amígdala, hay que leer el capítulo “Trastornos de Ansiedad” en el que se incluyen aquellos provocados por estrés agudo y por estrés post-traumático que deben de estar viviendo, como Noemí, decenas de miles de personas en México víctimas directas de la violencia, pero también viudas, huérfanos o familiares de más de 20 mil desaparecidos. Apenas ayer, una investigación de la UNAM reveló que el 70 por ciento de los periodistas mexicanos sufre ansiedad; 40 por ciento tiene síntomas de estrés post-traumático y un 25 por ciento recurre al alcohol o a las drogas debido a la cobertura de la violencia. Por lo mismo, la prevención y los tratamientos sugeridos por los especialistas deberían tomarse muy en cuenta por quienes diseñan políticas públicas y por la sociedad en general.

El siguiente dato sacude: entre 1980 y 2010 el suicidio en México aumentó en más de 500 por ciento en el caso de niños y adolescentes de 10 a 14 años y en poco más de 180 por ciento para aquellos de 15 a 19 años. Más del 90 por ciento del millón de personas que se suicidan en el mundo cada año sufren algún trastorno mental. En México, el 75 por ciento de los casos de intento de suicidio en adultos y el 85 por ciento en jóvenes lo padecen. De 60 a 70 por ciento de las personas que mueren por suicidio sufren una depresión.

En ningún reporte oficial he leído un informe tan riguroso y profundo como el que encontramos en el capítulo dedicado a las “Adicciones”. Y es que, además de información sobre el tráfico de drogas y las sustancias que van y vienen del país provocando, más que consumidores, altos niveles de violencia, los autores ofrecen un cambio de perspectiva para mirar el problema como un tema de salud pública. Proponen políticas centradas en el bienestar del individuo y la comunidad, con estrategias basadas en la evidencia científica. Y esta nos dice que la dependencia es una enfermedad del cerebro, moldeada por el medio ambiente, de naturaleza crónica,

por lo que es el tratamiento, y no la cárcel, la respuesta adecuada.

A lo largo de este libro cargado de propuestas, se respira sabiduría, reflexión y el afán de una vuelta al humanismo en la práctica médica con gran lugar para la autocrítica, y la idea de que el manejo del paciente psiquiátrico implica consideraciones éticas y jurídicas. De ahí los capítulos dedicados a la Iatrogenia, a los aspectos éticos y legales de la salud mental, al médico y a la comunicación humana, a la Bioética, y al médico ante la muerte.

Para quienes no somos especialistas, el libro está lleno de revelaciones importantes. Ya no se habla del confinamiento como “la patria de la locura” sino de prevención, diagnóstico, tratamiento oportuno y bienestar para el paciente; el término “histeria” desapareció; el de “retraso mental” cambió por discapacidad intelectual y el de demencia dejó su lugar al de “trastornos neurocognitivos”.

Me pregunto qué sería de Camille Claudel, de Nietzsche, de Van Gogh, de Nijinsky o, más cerquita, de Nahui Olin, a la que tachaban de “loca”, si vivieran en el siglo XXI. También me pregunto si podemos seguir hablando de “locos iluminados”, como les dice Homero Aridjis, o si artistas con trastorno bipolar pueden realizar genialidades bajo tratamiento farmacológico. Y, en otro orden de cosas, me pregunto si quienes se convirtieron en clientes volverán a ser pacientes para muchos médicos e instituciones hospitalarias privadas; si la alta tecnología se pondrá al servicio de la salud y no al revés y si, como aspiraba Ramón de la Fuente Muñiz, los valores médicos esencialmente individualistas adquirirán una nueva dimensión social.

Lo que me queda claro es que en la inmersión dentro del misterioso laberinto de la mente humana, este libro es una linterna altamente agradecerable. **U**

Texto leído durante la presentación del libro *Salud mental y medicina psicológica*, de Juan Ramón de la Fuente y Gerhard Heinze, en el marco de la Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería, en febrero de 2015.

Juan Ramón de la Fuente y Gerhard Heinze (coordinadores), *Salud mental y medicina psicológica*, segunda edición, McGraw-Hill, México, 2014, 345 pp.