

## TRASTORNOS MENTALES COMUNES

### Trastornos de ansiedad: trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo, fobias

La **ansiedad** es una emoción humana natural. Involucra sentimientos de inquietud o temor, a veces incluso miedo. Sentirse ansioso puede ser una reacción al estrés, como sucede antes de una prueba o al tomar una decisión importante. La ansiedad incluso puede dar una inyección de energía para afrontar la tarea que se debe realizar. Pero para algunas personas, la ansiedad no es solo una reacción temporal ante situaciones estresantes. La ansiedad que no se detiene podría indicar la presencia de lo que se denomina un **trastorno de ansiedad**. El término se utiliza para describir sentimientos que son duraderos y abrumadores. Cuando la ansiedad empeora y no desaparece, puede interferir en actividades cotidianas como las tareas escolares, el rendimiento laboral y las relaciones. Las personas que sufren trastornos de ansiedad pueden tener pensamientos ansiosos difíciles de controlar. Los sentimientos de tensión e inquietud no desaparecen y acaban interfiriendo en la vida diaria. Estos sentimientos pueden ir acompañados de síntomas físicos, como dolores y malestares inexplicables, falta de aliento y mareos. Aunque muchas personas luchan contra el trastorno de ansiedad, se desconocen las causas específicas, aunque los acontecimientos traumáticos pueden originarlo.

Los expertos en salud mental describen varios tipos de trastornos de ansiedad, como el trastorno de pánico, el trastorno obsesivo-compulsivo y las fobias.

- El **trastorno de pánico** se caracteriza por episodios inesperados y repetidos de miedo intenso sin un factor estresante conocido. Durante un **ataque de pánico** se experimentan síntomas físicos fuertes. Quien sufre un ataque de pánico puede tener dolor en el tórax, palpitaciones, falta de aliento, mareos e incluso dolor abdominal.
- En el **trastorno obsesivo-compulsivo**, se tienen pensamientos recurrentes y perturbadores sobre diversas cosas, como los gérmenes o hacer daño a los demás. Estos pensamientos conducen a acciones que se cree que reducen los pensamientos obsesivos. Las compulsiones pueden incluir lavarse las manos en exceso, contar, comprobar las cosas u ordenarlas con precisión.
- Las **fobias** son miedos incontrolables, irracionales o duraderos hacia un determinado objeto, situación o actividad. El miedo puede ser tan abrumador que se evita aquello que origina el miedo. Las fobias pueden ser tanto a cosas como a lugares. Algunos ejemplos son la **agorafobia**, el miedo a los lugares concurridos o el miedo a pasar vergüenza y no poder escapar, y la **fobia social**, el miedo a ser humillado en situaciones de rendimiento, como dar un discurso o incluso comer en público.

## Trastornos del estado de ánimo: depresión, trastorno bipolar

Los **trastornos del estado de ánimo** son trastornos afectivos, por lo que afectan a las personas emocionalmente. Los dos principales trastornos del estado de ánimo son la depresión y el trastorno bipolar.

- La **depresión** es el trastorno del estado de ánimo que provoca una tristeza persistente y una pérdida de interés por las actividades de la vida diaria. La depresión no es solo sentirse triste o "melancólico". Es una enfermedad grave que puede presentarse en episodios cortos o largos y causar desde trastornos del sueño hasta pensamientos suicidas. La depresión se considera un trastorno del cerebro con diversas causas, como la química cerebral, las hormonas, los rasgos hereditarios y los factores ambientales.
- La depresión es una parte del **trastorno bipolar**, que se caracteriza por cambios intensos de humor. Las personas con trastorno bipolar se sienten extremadamente animadas o llenas de energía (un **episodio maníaco**), pero en otros momentos se sienten decaídas, indiferentes o desesperanzadas (un **episodio depresivo**). Aunque se desconoce la causa exacta del trastorno bipolar, los factores pueden incluir la genética, la función cerebral y el medio ambiente.

## Trastornos alimentarios: anorexia, bulimia, trastorno por atracón

Los **trastornos alimentarios** son afecciones de salud graves que consisten en centrarse demasiado en el peso, la forma corporal y la comida. Estos comportamientos alimentarios pueden poner en peligro la nutrición adecuada del organismo. Esto puede dañar el corazón, los dientes, los huesos, la boca y el sistema digestivo. La comunidad médica ha descubierto que los trastornos alimentarios están relacionados con la depresión, la ansiedad, las autolesiones, así como con pensamientos y comportamientos suicidas. Tres de los trastornos alimentarios más comunes son la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón.

- La **anorexia** conduce a un peso corporal bajo y poco saludable por un miedo intenso a engordar. Puede incluir la restricción de calorías y otras medidas extremas para perder peso como el ejercicio excesivo, los laxantes y los vómitos después de comer.
- La **bulimia** incluye episodios en los que se ingieren enormes cantidades de comida en un periodo corto, seguidos de episodios de purga mediante vómitos, laxantes y una restricción calórica severa. Al igual que otros trastornos alimentarios, la bulimia está causada en parte por una preocupación por el peso y la forma corporal, junto con una dura autocrítica de la apariencia física.
- El **trastorno por atracón** consiste en ingerir alimentos durante un breve periodo, pero sin purgarse después. Después de un atracón, la gente siente culpa, asco o vergüenza, lo que provoca un círculo vicioso de atracones. Al igual que otras enfermedades mentales,

se desconoce la causa de los trastornos alimentarios, pero los traumas y otros problemas de salud mental, como la ansiedad, la depresión o el trastorno obsesivo-compulsivo, pueden ser factores coadyuvantes.

### **Trastornos de la personalidad**

Los trastornos de la personalidad están conformados por trastornos mentales complejos que afectan a la **personalidad**, definida como patrones de pensamiento, sentimiento y comportamiento. Los profesionales de la salud mental identifican diez tipos de trastornos de la personalidad. Todos ellos involucran patrones a largo plazo de pensamientos y comportamientos que son **no normativos**, es decir, que son diferentes de lo que se considera normal en una cultura determinada. Estos pensamientos y comportamientos causan problemas en cómo las personas se ven a sí mismas. Estos diez trastornos también causan problemas en las relaciones. Entre los trastornos de la personalidad más reconocidos se encuentran el **trastorno narcisista de la personalidad**, el **trastorno paranoide de la personalidad** y el **trastorno límite de la personalidad**. Estos tres trastornos involucran pensamientos inusuales que conducen a comportamientos que impiden tener relaciones sanas. Las causas de los diez trastornos de la personalidad pueden incluir experiencias de la infancia, como abusos y otras clases de trauma en la vida.

### **Trastornos psicóticos**

Los trastornos psicóticos son trastornos mentales graves. Provocan un pensamiento anormal y pérdida de contacto con la realidad. Uno de los trastornos psicóticos más frecuentes es la esquizofrenia. Es un trastorno cerebral complejo causado por un desequilibrio químico. Sus síntomas son preocupantes. Entre ellos se encuentran los delirios, las creencias falsas que no se basan en la realidad; las alucinaciones, ver, oír o sentir cosas que no son reales; la paranoia, sentir que alguien va tras ellos; y a veces el alejamiento de los demás. La esquizofrenia puede ser hereditaria, pero no se han descartado los factores ambientales como una causa.

### **Trastorno por estrés postraumático (PTSD)**

Sentirse alterado o extremadamente ansioso después de un suceso aterrador es normal. Sin embargo, las personas que sufren de **trastorno por estrés postraumático** (PTSD) siguen reviviendo el suceso durante meses o años después. A menudo evitan aquello que podría recordarles el acontecimiento traumático. Estos acontecimientos pueden incluir agresiones físicas o sexuales, accidentes automovilísticos y desastres naturales. El PTSD puede desarrollarse por cualquier tipo de evento traumático, pero se suele asociar a los miembros del servicio militar y a los veteranos. Las personas con PTSD sufren de flashbacks, pesadillas o recuerdos que no pueden controlar. Esto puede crear graves dolores emocionales y problemas en el hogar, el trabajo, la escuela y las relaciones. A veces, el PTSD puede afectar a una persona

que acaba de presenciar la experiencia traumática de otra persona. Muchas personas con PTSD experimentan otros trastornos mentales como depresión, ansiedad y pensamientos suicidas.

## Recursos

Anxiety. (17 de octubre de 2023). Medline Plus. <https://medlineplus.gov/anxiety.html>

Bipolar disorder. (Sin fecha) Mental Health Information. National Institute of Mental Health. <https://medlineplus.gov/bipolardisorder.html>

Depression. (Sin fecha). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007?p=1>

Eating disorders. (28 de mayo de 2023). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>

Panic disorder. (Sin fecha). Mental Health Information. National Institute of Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/panic-disorder>

Personality Disorders. (9 de enero de 2024). Medline Plus. <https://medlineplus.gov/personalitydisorders.html>

Phobias. (Sin fecha). Johns Hopkins Medicine. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/phobias>

Post-Traumatic Stress Disorder. (3 de junio de 2021). Office on Women's Health. <https://www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/post-traumatic-stress-disorder>

Schizophrenia. (2024). Johns Hopkins Medicine. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/schizophrenia>