



## Trastornos de salud mental

En esta ocasión estaremos revisando algunas estadísticas hechas por Institutos de Salud bastante importantes a nivel internacional que nos muestran un panorama general del estándar de salud mental que actualmente predomina en los individuos de diferentes países, especialmente de primer mundo.

Seguramente al revisar juntos estas estadísticas nos sorprenderemos mucho porque nos vamos a dar cuenta que los porcentajes de personas afectados mentalmente es un porcentaje bastante elevado en donde se suman millones y millones de personas. Las estadísticas que voy a estar comentando con ustedes no son un ejemplo, son una realidad.

Precisamente para eso nos sirven las estadísticas; son como una radiografía de la sociedad y aunque la estadística no resuelve el problema, sí hace que yo abra los ojos a una realidad y busque entender cuál es el problema y al mismo tiempo la solución de ese problema para cambiar éstas estadísticas.

Iniciemos con algunas preguntas: ¿Por qué hay jóvenes que están teniendo problemas mentales? ¿Por qué las personas adultas se están suicidando? ¿Por qué hombres y mujeres padecen de esquizofrenia? ¿Por qué está sucediendo esto aun en países donde casi no hay pobreza y el nivel de vida es bastante adecuado?

Las estadísticas que voy a estar compartiendo con ustedes son las más recientes, de institutos de la salud muy reconocidos a nivel mundial.

**Los trastornos de la salud mental representan 4 de las 10 causas principales de discapacidad.**

Esto representa una cifra muy alta en estos países, pues indica que de cada 10 personas que tienen alguna incapacidad, 4 de ellas tienen su causa en un trastorno de salud mental.

Los trastornos de salud mental que se presentan con mayor frecuencia en estos países desarrollados son principalmente cuatro:

- Depresión grave o depresión clínica
- Trastorno maniaco depresivo o trastorno bipolar
- Esquizofrenia
- Trastorno obsesivo compulsivo

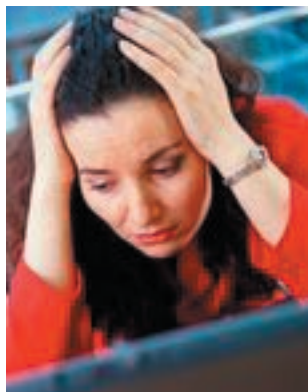
Se calcula que un 22.1% de las personas adultas (1 de cada 5) padecen algún tipo de trastorno mental diagnosticable anualmente. La cifra es muy alta también.

Estos trastornos hacen que la calidad de vida de la persona se afecte, y esto es una consecuencia inmediata: se va a afectar la relación con su prójimo, con su familia y con su propia paz. Se ve afectada la tranquilidad individual.

Por si fuera poco, muchos sufren más de un trastorno mental a la vez. En particular, las enfermedades depresivas vienen a presentarse junto con el abuso de drogas y los trastornos de ansiedad.

## ESTADÍSTICAS QUE ALARMAN

Otras estadísticas actuales sobre los trastornos mentales son las siguientes:



***Las mujeres tienen casi el doble de probabilidades de sufrir depresión que los hombres; sin embargo, los hombres y las mujeres tienen las mismas probabilidades de desarrollar el trastorno bipolar o maniaco depresivo.***

El trastorno bipolar se manifiesta en personas que en un momento dado están muy exaltadas, alegres, entusiastas, optimistas y un minuto después pueden estar totalmente abatidos, deprimidos o decaídos.

Un ataque de depresión clínica se presenta en un hombre por cada dos mujeres. Además la depresión grave puede desarrollarse a cualquier edad, pero la edad promedio en que aparece es alrededor de los 25 años, cuando la persona es joven. La gran mayoría de las ocasiones, a los 25 años que es precisamente cuando algunos están haciendo planes en su vida a corto y largo plazo, es cuando se presenta con mayor frecuencia la depresión grave.

En el caso del trastorno bipolar, la edad promedio en que aparece el primer episodio maniaco, es entre los 20 y 25 años.

Otras estadísticas importantes:

***Más del 90% de los suicidas tienen algún trastorno mental diagnosticable; los más comunes son el trastorno depresivo y el abuso de drogas.***

Hablando de suicidios, el número de hombres que lo cometen es 4 veces mayor que el de las mujeres, sin embargo la frecuencia de intentos de suicidio en las mujeres es de 2 a 3 veces mayor que en los hombres, y esto es debido a que los mecanismos por los cuales los hombres intentan suicidarse son más rápidos y eficientes para quitar la vida.

Las mujeres en la mayoría de los casos utilizan el tomar pastillas en grandes cantidades de algún medicamento para quitarse la vida; pero hay momentos en los cuales puede trasladarse a la mujer a algún hospital y darle ciertos medicamentos que contrarresten los efectos de las tabletas que tomó y salvarle la vida.

Ahora bien, el índice más alto de suicidio en los países estudiados se observa en los hombres de raza blanca mayores de 85 años; sin embargo, el suicidio es una de las principales causas de muerte en adolescentes y adultos entre los 15 y 24 años de edad.

Este dato es muy impactante. Qué triste es saber que hombres que llegan a los 85 años de edad, después de toda una vida, después de haber trabajado, de haber sido responsables en alguna actividad que durante muchos años lograron, después de haber tenido una familia no encuentran al final más salida que el suicidio.

Evidentemente, en ambos casos, es decir, tanto de jóvenes como de adultos mayores, hay una depresión; detrás de todo esto, la mayoría de las ocasiones hay tristeza, depresión y vacío.

¿Pero qué los llevó a esa depresión? Los mecanismos y realidades son diferentes de un hombre de 85 años al de un hombre de 18 ó 20 años, pero ambos se sienten tristes, se sienten que para ellos la vida no tiene mayor caso.

## TIPOS DE TRASTORNOS MENTALES

¿Por qué los hombres de 85 años se suicidan? ¿Por qué jóvenes de 15 a 24 años también se quitan la vida? ¿Qué está sucediendo? Es evidente que algo no está funcionando adecuadamente y que algo estamos haciendo mal, o algo estamos dejando de hacer como seres humanos.

No es normal que esto suceda y aunque a veces se vuelva casi habitual escuchar noticias así, no es normal que un ser humano agarre una pistola y se de un balazo en la cabeza, que se ponga un lazo en el cuello, lo ponga en un palo alto, de ahí quede colgado y se quite la vida. No es normal.

El que un hecho se vuelva frecuente, no lo convierte en normal, yo invito entonces a una reflexión obligada que tenemos como seres humanos que somos, acerca de esta triste realidad.

¿Qué les estamos ofreciendo a esos hombres de 85 años? Al parecer nada. ¿Qué se les está ofreciendo a esos jóvenes de entre 15 y 24 años que se suicidan? Al parecer se les está ofreciendo una forma de vida que no los ha llenado, ni los ha dejado satisfechos.

***En los Estados Unidos, alrededor de 2.2 millones de personas padecen esquizofrenia cada año.***

En la mayoría de los casos, la esquizofrenia en hombres aparece por primera vez en los últimos años de la adolescencia, entre los 20 y los 25 años, nuevamente la misma edad de la que estábamos hablando hace un momento, la misma edad del trastorno bipolar, la misma edad del cuadro depresivo.

En las mujeres la edad es un poco más amplia; la esquizofrenia puede aparecer entre los 20 y los 35 años.

Aproximadamente 19.1 millones de estadounidenses adultos entre los 18 y 54 años de edad, (lo que equivale al 13.3% de los individuos de esta edad) padecen cada año algún trastorno de ansiedad.



Entre los diversos trastornos de ansiedad podemos citar:

- el pánico
- el trastorno obsesivo compulsivo
- el trastorno de estrés pos-traumático
- el trastorno de ansiedad generalizada
- las fobias: social, agorafobia y específicas

El **trastorno de pánico** se desarrolla típicamente en los últimos años de la adolescencia o en los primeros años de la edad adulta; no se sabe exactamente a qué se debe este problema, pero sí estadísticamente está demostrado que niños que han pasado largas horas viendo cierto tipo de programas en la televisión, pueden tener una mayor predisposición a desarrollar lo que se conoce como el trastorno de pánico.

Los primeros síntomas del **trastorno obsesivo compulsivo** suelen aparecer durante la niñez o la adolescencia. Este trastorno tiene que ver con pensamientos y acciones: la palabra *obsesivo* se refiere en este contexto a pensamientos frecuentes y desagradables, y *compulsivo* se refiere a la obediencia del cuerpo a esos pensamientos.

Un dato importante acerca del **estrés pos-traumático** es que alrededor del 30% de los veteranos de la guerra de Vietnam han experimentado este trastorno en algún momento después de la guerra, pues se desarrolla en cualquier persona que ha sufrido en algún

momento de su vida alguna situación muy grave que le impactó profundamente, como una violación, un asesinato, o en donde quizás su vida estuvo en riesgo.

Al respecto cabe mencionar que cada vez hay más personas con este trastorno pos-traumático, tanto en países desarrollados como en países no desarrollados.

Muchos de los niños que usted ve en la calle o incluso dentro de las familias comunes, que no han tenido un verdadero hogar o que han sido abusados sexual o físicamente, son niños con trastorno de estrés pos-traumático que no saben amar, ni permiten ser amados, viven como a la defensiva, esperando una agresión de parte del medio en donde se desarrollan y están siempre vigilantes.



Lamentablemente las familias en los países latinoamericanos dejan mucho que desear: padres alcohólicos, golpeadores, violadores, pleitos entre papá y mamá, golpes entre ellos, todo esto genera un ambiente complicado de estrés que puede desencadenar en el trastorno de estrés pos-traumático.

A muchos niños que no brillan en las escuelas o tienen malas conductas, se les podría examinar médicamente y posiblemente se les diagnosticaría este trastorno de estrés pos-traumático.

Respecto al **trastorno de ansiedad generalizada**, éste puede empezar en cualquier momento, aunque el riesgo es mayor entre la niñez y la madurez. La **fobia social**, comienza típicamente en la niñez o adolescencia.

Otros puntos distintos a éstos que también tienen que ver con trastornos mentales son los siguientes:

***Se calcula que del 0.5 al 3.7% de las mujeres que viven en países desarrollados sufren anorexia, y del 1.1 al 4.2% sufren de bulimia en algún momento de su vida.***

Las mujeres tienen más probabilidades de desarrollar algún trastorno alimentario que los hombres y esto tiene que ver con alteraciones mentales que repercuten en su forma de alimentación.

El **anoréxico** no quiere comer absolutamente nada porque siempre se considera a sí mismo que tiene sobrepeso, que está gordo, obeso, aunque la persona pueda estar extremadamente delgada. Su patología mental le hace verse a sí misma de una forma distinta a como realmente es, y por lo mismo voluntariamente no quiere comer, por lo que literalmente, este tipo de personas pueden morir por desnutrición, por no proveerle a su propio cuerpo los nutrientes necesarios.

Y esto no es de extrañar, que en una sociedad como la nuestra estén sucediendo estas cosas, cuando el cuerpo humano se ha endiosado a niveles alarmantes, en donde la televisión en todo el tiempo ensalza y lo que todo el tiempo te repite es que debes de tener determinado tipo de cuerpo para que puedas ser una mujer guapa y atractiva.

Ese es el origen de la patología mental que padece la persona anoréxica, donde ésta tiene una percepción equivocada de su propio cuerpo, basada en una alteración mental debida a toda esta alimentación chatarra que le ha metido la publicidad a su cabeza, de que lo más importante es tener ciertas características en su propio cuerpo.

La **bulimia** es aquella persona que dura mucho tiempo haciendo algún tipo de dieta, no come y de repente le llega el hambre, come muchísimo y luego le llega el remordimiento de conciencia por haber comido tanto y empieza a vomitar y vomitar.

## TRASTORNOS MENTALES EN LOS NIÑOS



En relación con trastornos mentales y de conducta acerca de los niños de edad menor por debajo de los 10 ó 11 años, la situación lamentablemente no es distinta. Esta sociedad materialista que se ha olvidado de cuestiones morales y éticas, por no decir espirituales también, está teniendo su consecuencia en la salud mental y en la conducta de los niños.

En varios estudios que se han hecho, se han encontrado cosas alarmantes en la conducta de los niños. Los niños y adolescentes con trastornos mentales son cada vez más y más jóvenes.

Usted debe de saber que en el mundo donde están viviendo sus hijos pequeños hay cada vez más niños pequeños con trastornos y éstos son cada vez mas severos y frecuentes, así como los también problemas de conducta.

Entre el 20 y el 25% de los menores tienen problemas psicosociales. Por ejemplo, hay algo conocido como *acoso entre escolares*; en todas las escuelas y colegios, se están viendo bastantes casos de este tipo. Se trata de niños de primaria y también de secundaria que se acosan unos a otros de forma organizada. Se agrupan 2,

3 ó 5 niños para ir a molestar, golpear, agraviar o incluso lamentablemente, a matar a otro niño.

El acoso entre escolares se está dando cada vez con más frecuencia, y básicamente esto está abarcando todas las escuelas y colegios, sean particulares o de gobierno, tanto en nuestro país como en muchos otros de Latinoamérica, y en países también de Europa incluso.

Una de las causas de este trastorno es **la falta de límites** tanto en la familia como en la escuela, y esto lo están aseverando personas que están estudiando estas conductas patológicas de los niños que han crecido en familias donde jamás entendieron lo que es respetar un mandamiento dado por los padres, una indicación.

Hemos hablado acerca de la educación de los niños en varias ocasiones y hemos dicho que hay dos ingredientes indispensables e insustituibles para la educación correcta de los niños: **el amor y la disciplina**.

Si tú educas a tu hijo con amor y sin disciplina, vas a criar a un niño consentido, a un niño chiqueado, ellos son niños que no tuvieron límites y que hicieron lo que quisieron durante toda su infancia.

Por otro lado, si tú educas a un niño con disciplina, pero sin amor, vas a educar a un niño amargado contra tu persona, frustrado contra ti y que te va a ver no como su amigo, sino como un capataz que solamente lo está dirigiendo.

En el caso del acoso entre escolares lo que falló fue **la disciplina**. Se les dio un amor consentidor, se les dejó hacer todo, no les pusieron jamás límites y ¿qué sucedió? Son niños que no saben comportarse, no saben tener respeto por nadie y acosan a sus propios compañeros.

Entre otras conductas equivocadas de los niños se encuentran los **jóvenes que golpean físicamente a sus padres**, y esto se debe a que han recibido una educación demasiado rígida o demasiado laxa.

En el caso de los jóvenes que golpean a sus padres hay una de dos: los padres los maleducaron consintiéndoles todo y entonces ahora se levantan los niños y les levantan la mano a los padres porque jamás conocieron límites, o por otro lado, son jóvenes que de niños fueron educados de una forma muy rígida, sin amor paternal y maternal genuino y entonces se levantan amargados contra sus propios padres.

Estos jóvenes, cuando ya tienen la posibilidad física, optan por desquitarse y vengarse de aquellos que solamente los supieron mandar, mas no los supieron amar. La causa de su conducta puede ser también porque hay problemas emocionales en sus familias o porque no toleran a la frustración; son niños que no aprendieron a relacionarse, a aceptar el éxito o el fracaso, son niños que ante cualquier circunstancia reaccionan de forma violenta y cuando ya no son niños sino jóvenes, se vuelven golpeadores.

Otra enfermedad que vemos hoy en día en adolescentes y jóvenes, es la **anorexia** tan frecuente en jóvenes de 16 a 20 años, así como en niñas de 9 ó 10 años, afectadas por el estándar social en donde la mujer exitosa, es la mujer que tiene determinado tipo de cuerpo.

Con todo esto es evidente que los padres están fallando en la educación de sus hijos y que no están aportando su grano de arena para la educación verdadera de los hijos.

Lo que se recomienda a los padres en estos tiempos tan complicados y difíciles que están atravesando es lo siguiente:

- Que hablen con frecuencia con sus hijos.
- Que al menos les dediquen 30 minutos diarios para platicar con ellos.
- Que les animen en sus momentos difíciles, complicados.
- Que los enseñen a estudiar, resolver problemas.
- Que los enseñen a leer.
- Que les involucren en el deporte.

Precisamente el deporte los ayuda a neutralizar en cierta forma la ansiedad y les enseña una disciplina básica, les enseña a ganar y a perder, a socializarse también.

Aquellas son funciones que los padres tienen que hacer, pero lamentablemente los padres están trabajando para poderse comprar un mejor carro, o para poderse dar un viaje a aquellas playas tan agradables en las siguientes vacaciones.

Ambos están luchando por sus propios derechos y los niños están teniendo problemas de acoso hacia los demás compañeros, acoso entre escolares, los niños se levantan, son violentos, golpean a los padres, no tienen una educación basada en el amor y disciplina. Los niños están teniendo trastornos mentales y de conducta importantes.

El papel de los padres es crucial. Algunos autores indican que los padres tienen el 90% de la culpa de los problemas de sus hijos, y lo que cura es el cambio de actitud.

Entonces, si usted es una madre que dice: "Ay, es que mi hijo me salió malo", pues yo le digo con mucho respeto, lo que le salió malo fue la madre al hijo, eso fue lo que realmente le salió mal. El hijo no le salió malo al papá o a la mamá, los que salieron mal fueron los padres del hijo porque no lo educaron, no lo amaron, no lo disciplinaron.

## CONCLUSIÓN

La conclusión que proponemos frecuentemente porque es la solución última y final para todas las cosas, es la de acercarnos con un corazón humilde a Dios para pedirle que Él nos ayude a tener una mente tranquila y en paz como adultos, que nos ayude a ser buenos padres y madres, que les ayude a mis hijos, a los jóvenes.

Que nuestros hijos tomen un camino correcto en la vida, que tengan valores éticos, morales, espirituales; no apaguemos estas cosas, no echemos a perder esa conciencia que Dios mismo nos ha puesto a través de educar incorrectamente a los hijos y que los hijos crezcan con una educación bastante laxa o donde son irresponsables y violentos.

La sociedad que vivimos no se formó sola, la sociedad en que vivimos en donde hay tanta gente deprimida, esquizofrénica, maníaco depresiva, con fobias, problemas mentales y emocionales, gente joven, fuerte, que debería de estar alegre y con una perspectiva optimista de la vida, ahora los encuentras deprimidos y a veces hasta suicidándose.

Esta sociedad donde vivimos en donde los jóvenes son violentos y matan a otros jóvenes, y aún golpean a sus propios padres, esta sociedad en la que vivimos la formamos todos nosotros, no se formó por sí sola. No es mala suerte, es el fruto de lo que hemos sembrado, nos hemos alejado de Dios y hemos traicionado a nuestras propias necesidades espirituales.

La Palabra de Dios dice:

A todos los sedientos: Venid a las aguas; y los que no tienen dinero, venid, comprad y comed. Venid, comprad sin dinero y sin precio, vino y leche. ¿Por

qué gastáis el dinero en lo que no es pan y vuestro trabajo en lo que no sacia? Oídmeme atentamente, y comed del bien, y se deleitará vuestra alma con grosura. Inclinaid vuestro oído, y venid a mi; oíd, y vivirá vuestra alma;

**Isaías 55:1**

Esta es la invitación que Dios hace, Dios quien es nuestro Creador, nos conoce perfectamente bien a nosotros, nos conoce nuestras necesidades, tristezas y aflicciones y Él nos dice: ¿tienes sed, tienes hambre? Ven, toma gratuitamente vino y leche y tendrás vida. Que Dios te bendiga.

**Dr. Salvador Cárdenas**

### Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: [info@esperanzaparalafamilia.com](mailto:info@esperanzaparalafamilia.com)