

# LAS ENFERMEDADES MENTALES, UN PROBLEMA DEL FUTURO



Se estima que en el 2020, las enfermedades mentales serán los principales problemas de salud que sufrirá la sociedad en todo el mundo.

Hoy en día el 4.4% de la población mundial sufre depresión y el 3.8% sufre ansiedad. Esta es una de las estimaciones expuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Cabe señalar que desde 1996 la OMS ya alertaba de la importancia que las enfermedades mentales iban a adquirir en un futuro. En este sentido, los expertos continúan insistiendo que el mayor problema de salud en el año 2020 en todo el mundo, incluyendo países en vías de desarrollo, no será el cáncer si no las enfermedades mentales.

En menos de 20 años la depresión pasará de ser la quinta causa de discapacidad actual a ocupar el segundo lugar a nivel mundial.

Es interesante y a la vez alarmante ver que los pacientes ancianos presentan el mismo tipo de trastornos mentales que los adultos más jóvenes. La elevada prevalencia y su alta morbilidad propician que la tercera edad presente un mayor riesgo de deterioro cognitivo

Otros de los casos aportados por la OMS, destaca el aumento de la población mundial (estimado en 800 millones de personas), así como el incremento "extraordinario" en la esperanza de vida, siendo, actualmente, la media mundial superior a los 71 años.

Según datos estadísticos de la Organización Mundial de la Salud una de cada cuatro personas (el 25% de la población) sufre o sufrirá una enfermedad mental a lo largo de su vida, estas mismas aumentaran a un 12.5% a lo largo de la vida. Un dato sumamente importante es que el consumo de azúcar predispone a cuatro enfermedades mentales:



## 1 Depresión

El azúcar inhibe la actividad del Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro (BDNF), una hormona que es baja en personas que son diagnosticadas con depresión o esquizofrenia.

## 2 Adicción

Estudios de la Universidad de Cambridge indican que los alimentos ricos en azúcar activan los mismos centros que se activan durante el consumo de drogas como la cocaína.

## 3 Esquizofrenia

Se encontró conexión permanente entre la ingesta de azúcares refinados y el tratamiento de esquizofrenia ya que suprime el factor neurotrófico relacionado con el cerebro y la hormona del crecimiento que mantiene estable la salud neuronal.

## 4 Demencia

Se ha encontrado que las personas con diabetes incrementan el riesgo de padecer demencia.

El envejecimiento de la población mundial conlleva el aumento del número de enfermos de Alzheimer. Hoy en día esta enfermedad puede costar hasta 12.000 dólares anuales y se le llama la "epidemia del futuro". A diferencia de otras enfermedades se trata de un mal que afecta más a la calidad de vida que a la esperanza de vida del afectado.

## DIAGNÓSTICO OPORTUNO DEL PROBLEMA PSIQUIÁTRICO

El diagnóstico de estas enfermedades se puede lograr al observar el comportamiento de las personas, tales como el aislamiento, desinterés en actividades, falta o nula preocupación por la imagen personal, agresividad y repetición de frases.

Sin embargo hay acciones que se recomiendan adaptar en los siguientes hábitos para prevenir las enfermedades mentales y ayudar en su tratamiento:

### Alimentación

Se recomienda el consumo de vitamina B y DHA que es un ácido graso que forma parte del Omega-3 este se encuentra en pescados de agua fría como el salmón, sardina y atún (Sin enlatar). El DHA se encuentra en nueces, almendras y cacahuates.



### Ejercicio

Realizar actividades físicas permite la correcta circulación sanguínea en los vasos cerebrales que optimizan la función mental. No olvidar que después del ejercicio se debe de consumir vitamina C.

Es importante realizar actividades que estimulen el intelecto como leer y practicar juegos de memoria, realizar alguna actividad nueva, aprender algún otro idioma. En resumen, hay que poner a trabajar nuestra mente para fortalecer nuestro cerebro.



#### Referencia:

<http://www.salud180.com/adultos-mayores/habitos-para-prevenir-enfermedades-mentales>  
<https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/las-enfermedades-mentales-un-problema-del-futuro>  
[http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=7192&cat=44](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7192&cat=44)  
<https://actualidad.rt.com/sociedad/view/32136-La-epidemia-del-futuro%2C-Mal-de-Alzheimer-golpea-econom%C3%ADa-mundial>

Realizado por:

**Dra. María de la Luz Pérez Cardiel**

Contacto:

**Dr. Mario A. Roque Linares** | Gerente Gestión Médica

+52.55.5387.6000 | e. 6532 | [mario.roque@aon.com](mailto:mario.roque@aon.com) | [aon.com.mx](http://aon.com.mx)