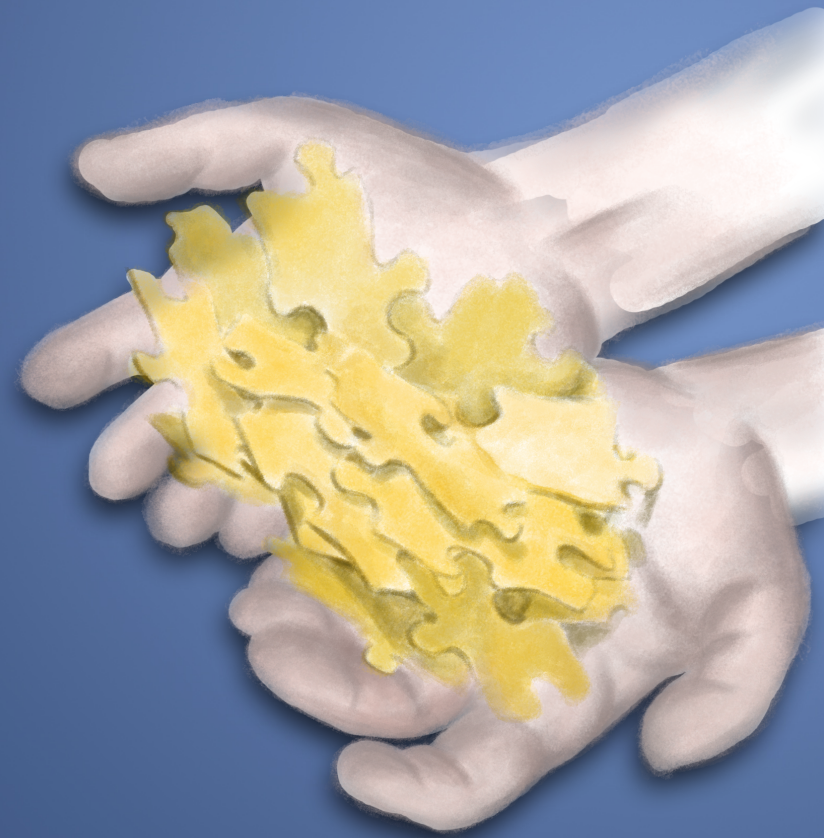




# Enfermedad Mental

Causas subyacentes y caminos a la recuperación  
¿Cómo se junta todo?

---



Authors:

Jehannine Austin & Catriona Hippman

Designed by:

Claudia Li

Contact: [jehannine.austin@ubc.ca](mailto:jehannine.austin@ubc.ca)

Traducido por: Adriana Korpela and Andrea Ascencio



**a place of mind**  
THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA



**BC MENTAL HEALTH**  
& SUBSTANCE USE SERVICES  
*An agency of the Provincial Health Services Authority*

RESEARCH INSTITUTE



An agency of the Provincial  
Health Services Authority



**CIHR IRSC**  
Canadian Institutes of  
Health Research    Instituts de recherche  
en santé du Canada

Recursos locales para las personas con la enfermedad mental y sus familias se pueden encontrar en:

## CANADA

La Red de DOC de Canadá

## USA

La Alianza Nacional de la Enfermedad Mental  
La Alianza de Apoyo para la Depresión y Desorden Bipolar  
La Fundación Internacional de DOC

Las siguientes páginas web ofrecen información acerca del uso de medicamentos psiquiátricos durante el embarazo.

**[www.movertobaby.org](http://www.movertobaby.org)**

La siguiente página web ofrece información acerca de varias enfermedades mentales, adicciones, el embarazo y la enfermedad mental, los primeros síntomas de enfermedad, y sugerencias de cómo apoyar a parientes con la enfermedad mental. También, muchas de las hojas factuales han sido traducidas en varios idiomas.

**[www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)**

# Contactos

Place your business card here

## ¿Cuáles son las cosas más importantes para recordar?

1. La enfermedad mental se causa por la naturaleza tanto como la crianza. Normalmente, los factores heredados (genéticos) y factores ambientales trabajan juntos para causar la enfermedad mental.
2. Uno puede heredar una vulnerabilidad a la enfermedad mental. Pero es raro tener una enfermedad mental que se causa completamente por factores heredados.
3. Todos tenemos algunos factores genéticos para la enfermedad mental. Algunos tienen muchos, otros tienen pocos, pero la mayoría de personas tienen una cantidad moderada.
4. Una persona que tiene muchos factores genéticos puede tener más probabilidad de tener una enfermedad mental que alguien con pocos factores genéticos. Pero una persona puede tener muchos factores genéticos y no desarrollar la enfermedad mental.
5. Las diferencias genéticas pueden tener una parte en causar desequilibrio de químicos en el cerebro.
6. Las personas que han tenido un episodio de enfermedad mental se pueden recuperar. Podemos quitar algunos factores ambientales de nuestros tarros e intentar hacer cosas para proteger nuestra salud mental para el futuro. Algunas sugerencias se encuentran en la página 7.
7. ¡Las personas que nunca han tenido un episodio de enfermedad mental se pueden beneficiar de los factores protectores también! Los factores protectores pueden bajar la probabilidad la posibilidad de tener un primer episodio de enfermedad mental.
8. Una persona con un pariente cercano que tiene la enfermedad mental tiene más probabilidad de desarrollar la enfermedad mental también. Hay información de contacto para los consejeros genéticos en la página 13.
9. Las pruebas genéticas nunca podrán decirnos por si mismas quienes desarrollarán y no desarrollarán la enfermedad mental porque el ambiente tiene un papel importante.
10. Si le preocupa que alguien pueda tener síntomas de la enfermedad mental, busque ayuda rápidamente. Las opciones mencionadas en la página 13 pueden ayudar.

## ¿Para quién es este folleto?

Este folleto es para la gente que quiere entender las causas de enfermedades como:

**Esquizofrenia**  
**Trastorno Esquizoafectivo.**  
**Desorden bipolar**  
**Desorden de obsesión compulsiva**

Cuando utilizamos la frase “enfermedad mental,” hablamos en particular de las enfermedades mencionadas arriba. Pero los mensajes “sobresalientes” en este folleto se aplican para otras enfermedades mentales como la depresión o la ansiedad.

Para información específica acerca de otras enfermedades mentales, por favor visite [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

**Noticia importante: Este folleto es un suplemento, no un reemplazo, al asesoramiento genético. Si le interesa el asesoramiento genético, por favor cheque la página 13.**

## ¿Cuál es la causa de la enfermedad mental?

“Enfermedad mental” es una frase que se utiliza para describir un grupo de enfermedades como la esquizofrenia, el desorden de obsesión compulsiva, y el desorden bipolar. Es posible que usted haya escuchado muchas ideas acerca de lo que causa la enfermedad mental. Es posible que haya escuchado que pregunta la gente si la causa es “la naturaleza o la crianza,” o tal vez usted se haya preguntado esto.

Últimamente, los científicos han descubierto que pueden entender mejor las causas de la enfermedad mental. Este folleto es para la gente que tiene la enfermedad mental y sus parientes. Esperamos que este folleto le ayude a entender mejor las causas de la enfermedad mental también.

# La enfermedad mental en familias: ¿la naturaleza o la crianza?

# ¿Qué tal de las pruebas genéticas para detectar la enfermedad mental?

La enfermedad mental puede “venir en familia.” Alguien que tiene pariente con una enfermedad mental tiene más probabilidad de tener una enfermedad mental que alguien que no tiene parientes afectados. Hay razones diferentes por las cuales esto puede ser. Puede ser porque la enfermedad mental se hereda. O puede ser porque una familia comparte experiencias que causan más probabilidad de la enfermedad mental.

Así que los científicos han estado intentando determinar si la enfermedad mental se causa por factores heredados o por las experiencias que tenemos. Esto es como preguntar si la enfermedad mental se causa por la naturaleza o la crianza.

Los científicos han descubierto que la enfermedad mental normalmente no se causa solo por factores heredados (la naturaleza) o solo por experiencias (la crianza). Típicamente, una combinación de la naturaleza y la crianza es importante para causar la enfermedad mental.

**Uno puede heredar una vulnerabilidad para la enfermedad mental. Pero es raro tener una enfermedad mental que se causa completamente por factores heredados.**

Parece que la mayoría de los factores genéticos solo harán cambios pequeños a la probabilidad de alguien para desarrollar la enfermedad mental. No sabemos aun como combinaciones diferentes de factores genéticos afectan la probabilidad de alguien para desarrollar la enfermedad mental.

Hasta que entendamos mejor como los factores genéticos trabajan juntos, y con los factores ambientales, puede ser que las pruebas genéticas no sean tan útiles para determinar quien desarrollará y no desarrollará la enfermedad mental, y no cambiarán como un doctor provee tratamiento.

Para lo último en las investigaciones de la enfermedad mental, cheque las páginas web mencionadas en la página 6.

**Los factores ambientales tienen un papel muy importante en la enfermedad mental. Así que las pruebas genéticas nunca podrán decirnos exactamente quien desarrollará y no desarrollará una enfermedad mental.**

## ¿Cuáles son las posibilidades que alguien desarrolle la enfermedad mental?

Las posibilidades no son iguales para todos porque todas las familias son diferentes. Por ejemplo, alguien con dos parientes con la enfermedad mental puede tener más posibilidad de desarrollar la enfermedad mental que alguien que solo tiene un pariente afectado.

La enfermedad mental normalmente aparece cuando una persona es adolescente o en los veintes. La posibilidad de desarrollar la enfermedad mental baja en que una persona pasa la edad en que la enfermedad normalmente aparece. No es muy probable que alguien mayor que 50 desarrolle una enfermedad como la esquizofrenia o el desorden bipolar.

## ¿Qué puedo hacer si me preocupo por mis posibilidades o las de un pariente para desarrollar una enfermedad mental?

Intente hablar de la enfermedad mental en la casa. Esto puede ser muy difícil, pero puede hablar de cómo le va al pariente que tiene la enfermedad mental. O pueden ir juntos a un grupo de apoyo para familias. Esto ayuda al darle al pariente con preguntas o preocupaciones una oportunidad de hablarlo.

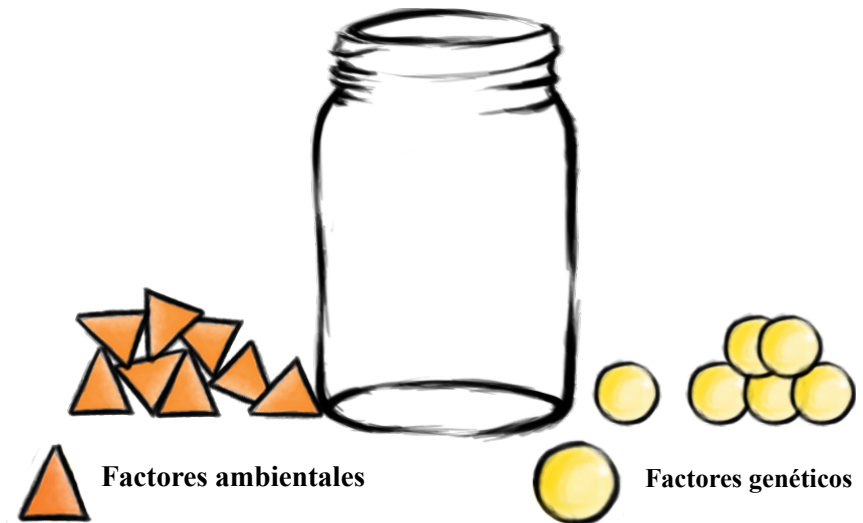
Recuerde que hay cosas que se pueden hacer para proteger contra la enfermedad mental. Algunas se mencionan en la página 8 de este folleto. Usted puede hablar de estas cosas con su familia.

Si le preocupa que alguien pueda tener síntomas de la enfermedad mental, intente buscarle ayuda rápidamente. Las páginas web y números telefónicos en la página 13 podrán servir de ayuda.

## El tarro de enfermedad mental

La foto abajo muestra un “tarro de enfermedad mental.” Todos tenemos un tarro de enfermedad mental. Podemos utilizar este tarro como modelo para demostrar como los factores heredados y nuestras experiencias trabajan juntos para causar la enfermedad mental. Vamos a llamarle a los factores heredados “factores genéticos.” Vamos a llamarle a nuestras experiencias “factores ambientales.”

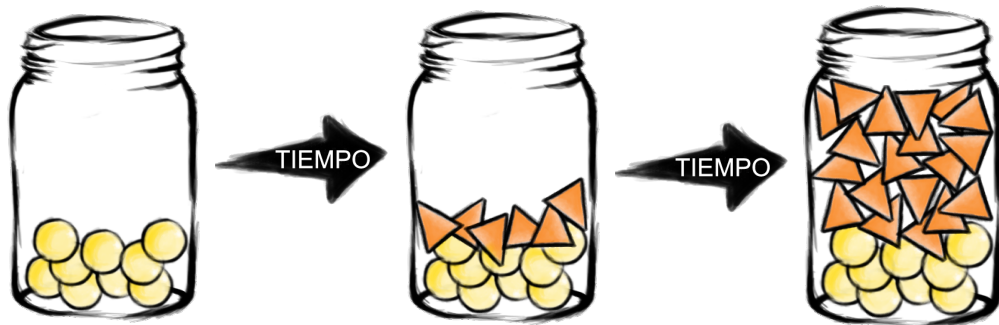
El tarro de enfermedad mental se puede llenar de los factores genéticos tanto como los factores ambientales. Si el tarro se llena, la persona tiene un episodio de la enfermedad mental. Si el tarro no se llena, la persona no tiene un episodio de enfermedad mental. Pero más que se acerca el tarro a “lleno,” más vulnerable está la persona a la enfermedad mental.



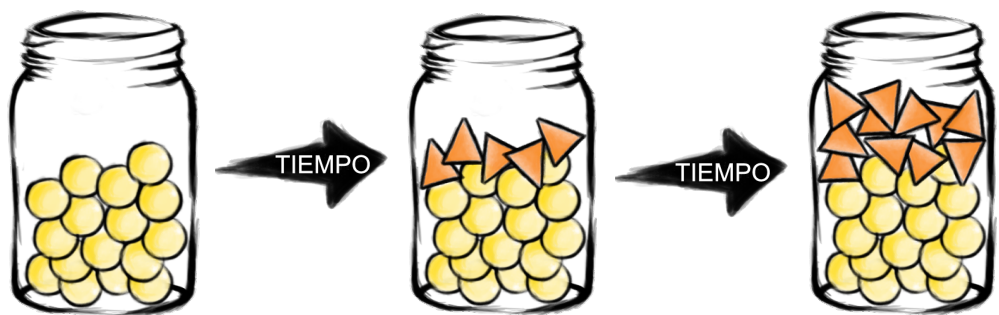
Todos somos diferentes al respecto de nuestra sensibilidad a las cosas en nuestro ambiente, como el estrés. Los con mas sensibilidad pueden tener mas probabilidad de desarrollar la enfermedad mental después de una experiencia estresante.\* Las diferencias en nuestra sensibilidad pueden ser debidas a las cantidades diferentes de factores genéticos en nuestros tarros.

**\*Cuando utilizamos el término “estresante,” el significado es extenso; las experiencias positivas tanto como las experiencias negativas pueden ser estresantes, y pueden incluir eventos físicos como las heridas cerebrales.**

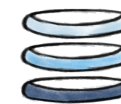
Parece que todos tenemos factores genéticos para la enfermedad mental. Algunos solo tenemos pocos, otros una cantidad grande, pero la mayoría de nosotros tenemos una cantidad moderada. No todos con la enfermedad mental tienen una cantidad grande de factores genéticos para la enfermedad mental. Algunas personas con la enfermedad mental tienen una cantidad pequeña de factores genéticos pero una cantidad grande de factores ambientales.



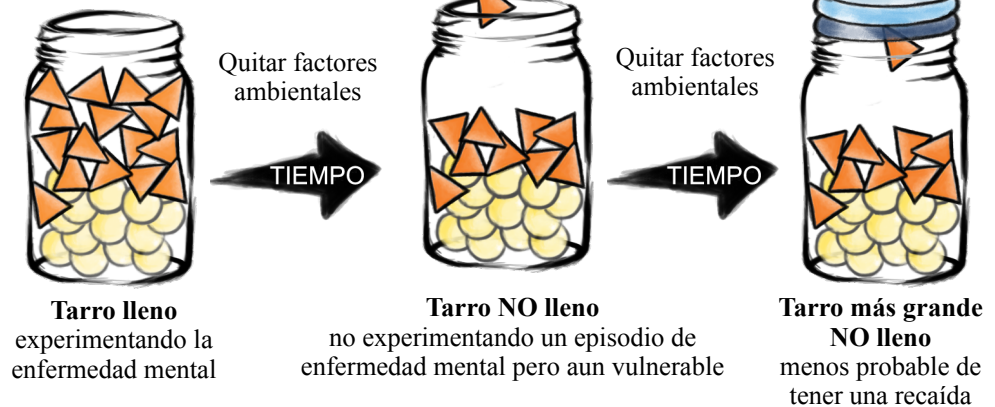
La enfermedad mental se puede causar por una cantidad pequeña de factores genéticos y una cantidad grande de factores ambientales, como demostrado abajo.



Una persona con una cantidad grande de factores genéticos puede tener más probabilidad de tener la enfermedad mental que alguien con pocos factores genéticos. Otra forma de decir esto es que la persona con una cantidad grande de factores genéticos tiene más sensibilidad a los efectos de las experiencias estresantes. Pero una persona puede tener muchos factores genéticos y no desarrollar la enfermedad mental.



**Factores Protectores**



Las personas que no han tenido un episodio de enfermedad mental pueden utilizar los factores protectores para bajar las posibilidades de un primer episodio. Los factores protectores bajan la posibilidad de un primer episodio de la misma manera en que bajan la posibilidad de una recaída: por aumentar el tamaño del tarro (vea la foto abajo).



Las personas que nunca han tenido un episodio de enfermedad mental pueden beneficiar de factores protectores también. Los factores protectores mencionados en la página 8 pueden bajar la posibilidad de un primer episodio de enfermedad mental, pero tomar la medicina antes de tener el primer episodio de enfermedad mental no se recomienda.

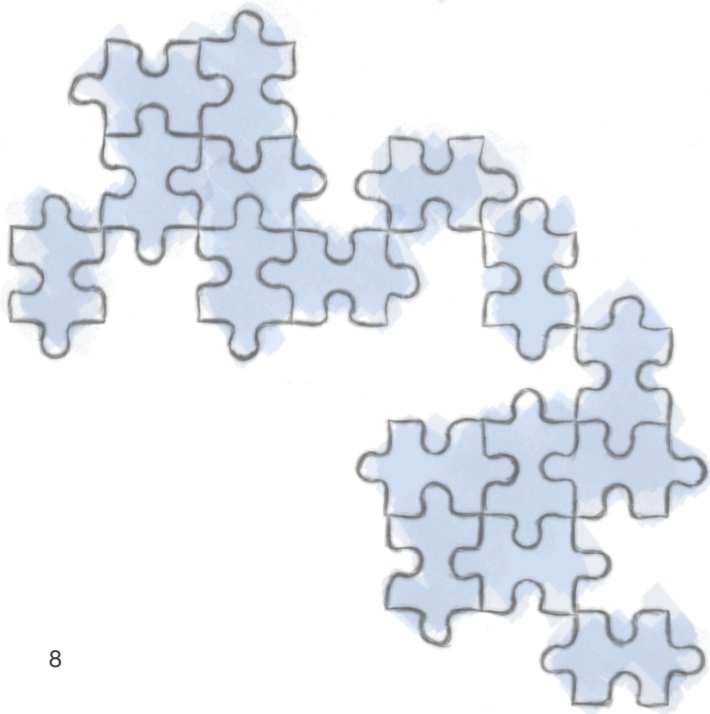
# El proteger tu salud mental



Hemos visto que hay cosas que aumentan la posibilidad de tener la enfermedad mental. Pero también hay **factores protectores** que bajan la posibilidad de experimentar un episodio de la enfermedad mental. Ejemplos de los factores protectores incluyen:

- Reducción de estrés
- Sueño o descanso suficiente
- Comidas regulares y una dieta saludable y balanceada
- Ejercicio y actividad física
- Un buen sistema de apoyo de personas en que confía usted
- Tomar medicina recetada por un doctor

Factores protectores diferentes pueden ser importantes para personas diferentes. Algunas personas encuentran que tener un baño caliente, meditar, pasar tiempo con una mascota, o pintar pueden ser factores protectores. Piense en lo que funcione para usted! Recuerde que puede ser difícil utilizar todos nuestros factores protectores todos los días. Es bueno solo hacer lo que pueda.



# ¿Cuáles son los factores ambientales que pueden aumentar la posibilidad de que alguien desarrolle la enfermedad mental?

Hay algunos factores ambientales que pueden aumentar la posibilidad de que alguien tenga una enfermedad mental. Un factor ambiental es otra forma de decir “una experiencia de vida.” No sabemos cuáles son todos de los factores ambientales para la enfermedad mental, pero los de que sí sabemos están mencionados abajo.

Los primeros 3 en la lista (**en texto negro**) pueden hacer que sea más probable que alguien tenga o el **desorden bipolar** o la **esquizofrenia** o el **trastorno esquizoafectivo**.

Los últimos 4 en la lista (**en itálicos**) puede hacer que sea más probable que alguien tenga la esquizofrenia.

- **Nacer en los meses de invierno**
- **Experimentar eventos de vida estresantes**
- **Tomar ciertas drogas ilegales (como cannabis o metanfetamina)**
- *Nacer después de un embarazo o parto difícil*
- *Criarse en una ciudad grande*
- *Ser inmigrante*
- *Haber tenido una herida cerebral en la niñez*

La mayoría de estas experiencias solo aumentan poco la posibilidad de que alguien desarrolle la enfermedad mental. Por ejemplo, para la persona promedio en la población general, la posibilidad de desarrollar la esquizofrenia es el 1%. Pero alguien para quién fue difícil su nacimiento tiene el doble de posibilidad de tener una enfermedad mental, como la esquizofrenia, que alguien para quién no fue difícil su nacimiento. Esto significa que la posibilidad de desarrollar la esquizofrenia para la persona que tuvo un nacimiento difícil es el 2% sino que el 1%.

## ¿Cómo que los factores genéticos afectan el cuerpo?

Usted puede haber escuchado que la enfermedad mental se causa por un **desequilibrio químico en el cerebro**. Se puede haber preguntado como es que los químicos en el cerebro se desequilibran. Los factores genéticos que aumentan la posibilidad de desarrollar la enfermedad mental pueden afectar como el cuerpo produce los químicos del cerebro. Así que los factores genéticos pueden tener una parte en causar que se desequilibren los químicos en el cerebro.

Puede ser que también usted haya escuchado que **los escaneos del cerebro de las personas con la enfermedad mental son diferentes** que las personas sin la enfermedad mental. Los factores genéticos que aumentan la posibilidad de la enfermedad mental pueden cambiar la manera en que se desarrolla el cerebro. Así que los factores genéticos pueden tener una parte en algunas de las diferencias que a veces se notan en los escaneos del cerebro.

## ¿Tienen todas las personas con la enfermedad mental los mismos factores genéticos y ambientales?

No. Hay muchos tipos diferentes de factores genéticos y ambientales. Cada persona con la enfermedad mental tendrá solo pocos de los dos. Así que hay muchas combinaciones diferentes de factores genéticos y ambientales, de las cuales todas pueden resultar en la enfermedad mental. Esto puede explicar porque dos personas con el mismo diagnostico de enfermedad mental tienen síntomas diferentes.

Aún no sabemos cómo cada combinación de factores genéticos y ambientales puede cambiarle a alguien la posibilidad de desarrollar la enfermedad mental. Si quiere saber más de los descubrimientos de investigaciones recientes, puede visitar: [www.bbrfoundation.org](http://www.bbrfoundation.org) o [www.schizophreniaforum.org](http://www.schizophreniaforum.org).

## ¿Cómo que las personas se pueden recuperar o protegerse de la enfermedad mental?

### Recuperación de un episodio

No podemos cambiar la cantidad de factores genéticos que tenemos. Pero si podemos cambiar algunas partes de nuestro ambiente. Alguien podría quitar factores ambientales de su tarro por:

- Encontrar maneras de reducir el estrés (por ejemplo, en el trabajo)
- No tomar drogas como el cannabis o metanfetamina



**Tarro lleno**  
Experimentando la enfermedad mental



**Tarro NO lleno**  
No experimentando un episodio de la enfermedad mental, pero aun vulnerable.

**El tomar medicina sugerida por su doctor puede ayudar con la recuperación por hacerlo mas fácil quitar factores ambientales de nuestros tarros.**

