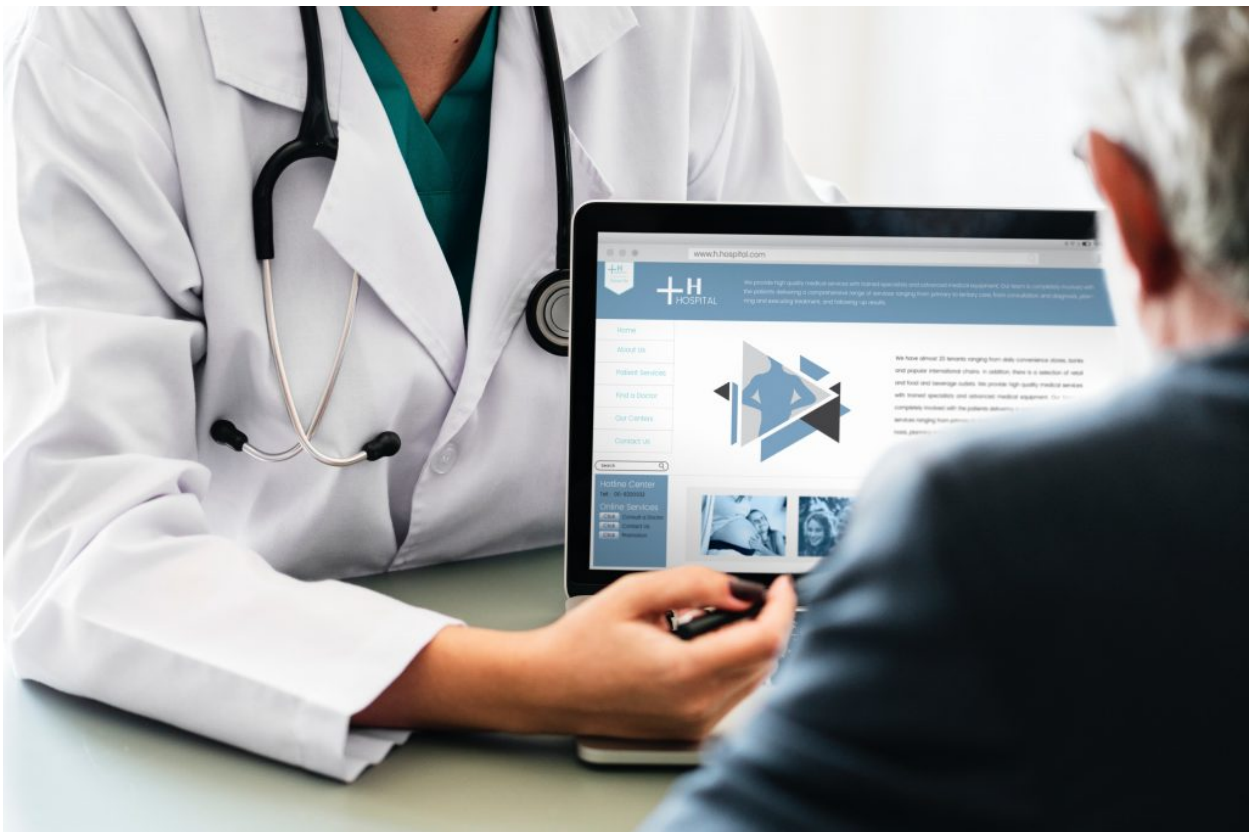


# Nuevos hallazgos para prevenir problemas de salud mental

escrito por Ana Vidu | diciembre 18, 2018



Unsplash

La salud mental nos preocupa, a la sociedad y a las sociedades científicas. Muchas investigaciones están llevándose a cabo en relación con el problema de la salud mental, tanto sobre las causas como, sobre todo, sobre las formas de superación.

El trastorno de estrés postraumático, el trastorno obsesivo-compulsivo y los trastornos de ansiedad se asocian positivamente con la desregulación inflamatoria, altos niveles de marcadores de inflamación en la sangre. Estos hallazgos han sido publicados en la revista *Depression & Anxiety* bajo el título [[La asociación entre la ansiedad, el estrés traumático y los trastornos obsesivo-compulsivos y la inflamación crónica: una revisión sistemática y un metanálisis](#)].

El vínculo entre la enfermedad crónica y la ansiedad ya está investigado desde hace años. Sin embargo, aún no está claro qué procesos, tanto psicológicos como físicos, contribuyen a esta asociación. Este estudio examina si la inflamación puede ser uno de estos procesos entre las personas con ansiedad, estrés traumático y trastornos relacionados obsesivo-compulsivos. Así, el equipo investigador ha analizado los niveles de inflamación crónica, medidos por citoquinas inflamatorias y proteína C reactiva, en personas con trastornos de ansiedad, trastorno de estrés postraumático (TEPT) o trastorno obsesivo-compulsivo, en comparación con grupos de control de personas sanas. También se evaluaron las formas en que las emociones y la fisiología influyen y se relacionan unas con otras. En otras palabras, cómo afecta sobre la salud física, cuando alguien experimenta emociones negativas (tristeza, ansiedad, ira) con frecuencia y de manera intensa.

Después de analizar 76 artículos de texto completo y 41 estudios, los hallazgos demostraron una relación entre la desregulación inflamatoria y los diagnósticos asociados con la ansiedad crónica; en particular, el trastorno de estrés postraumático está relacionado con ciertos marcadores inflamatorios. Estos hallazgos pueden proporcionar un paso inicial para desenredar la relación entre la ansiedad y los

procesos básicos de salud.

Varias investigaciones relacionan los episodios violentos con graves consecuencias sobre la salud física y mental, así como con el estrés postraumático. Estos nuevos hallazgos arrojan luz sobre la importancia de prevenir las relaciones violentas desde la primera infancia, en todos los momentos del desarrollo cognitivo.