

## Las mujeres españolas sufren el doble de problemas mentales que los hombres

Publicado por Salud Mental Diario ABC, el 24 de enero de 2014

<http://abcblogs.abc.es/salud-mental/author/salud-mental/>

Las diferencias biológicas y la función social están en la raíz del por qué las mujeres sufren más problemas mentales que los hombres. Ya desde el mismo proceso del desarrollo cerebral hay diferencias importantes en una serie de aspectos biológicos. A partir de la adolescencia, e incluso desde el nacimiento, hay una influencia importante de las hormonas sobre el funcionamiento cerebral, que tienen su impacto sobre los mecanismos y los neurotransmisores cerebrales, aunque aún no está claro para la ciencia cuáles de esas diferencias biológicas pueden ser las responsables de la aparición de diferencias de trastornos psiquiátricos en el hombre y la mujer. Las diferencias en la lateralización y en el tamaño del cerebro, además de la influencia de las hormonas y de su acción diversa sobre los circuitos de la neuroquímica cerebral, son rasgos que definen uno y otro sexo.

Desde esta perspectiva, el papel del género comienza a ser analizado en todos los trastornos mentales, no sólo desde una perspectiva clínico-epidemiológica, sino también en cuanto al substrato neurobiológico, factores de riesgo, respuesta terapéutica, pronóstico, evolución, consecuencias sociales e implicaciones en los programas sanitarios. La atención a los problemas de salud, y especialmente de salud mental, en las mujeres ha quedado habitualmente reducida a pequeñas referencias respecto a diferencias sexuales en algunas enfermedades o a las consideradas específicamente femeninas. Como consecuencia de esa realidad, el resultado ha sido que las diferencias de género en salud y en salud mental son objeto de investigación desde hace pocos años.

Pese a que las mujeres poseen una mayor esperanza de vida que los hombres, ponen en marcha mayor número de conductas preventivas, padecen en menor medida enfermedades relacionadas con el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias adictivas, experimentan menor grado de accidentabilidad, la sensación subjetiva percibida por parte de ellas sobre su bienestar, calidad de vida y estado de salud es significativamente peor que la que manifiestan los hombres.

¿A qué se debe esto? Un dato importante es el de la interiorización o exteriorización de las emociones; los hombres son más "internalizadores" (muestran alteraciones fisiológicas sin expresión emocional patente) y las mujeres son más "externalizadoras" (muestran expresiones emocionales más evidentes, sin correlatos fisiológicos). Es evidente que estas diferencias en la capacidad de expresión y reconocimiento emocional en las mujeres las convierte en candidatas a una mayor vulnerabilidad para trastornos afectivos y de ansiedad.

Respecto a la prevalencia de trastornos psiquiátricos en general, los datos de diferentes países sugieren que la prevalencia psiquiátrica puntual para las mujeres oscila entre el 11 y el 37% mientras para los hombres se situaría entre un 6 y un 28%. Diferentes estudios realizados en España obtienen unos porcentajes de prevalencia psiquiátrica para las mujeres que oscilan entre el 20 y el 34%, mientras para los hombres se hallan entre el 8 y el 21%. La ratio hombre-mujer para cualquier trastorno mental se duplica: es de 5,2/11,4.

Los estudios epidemiológicos que contemplan las diferencias por género en los trastornos mentales detectan que mientras que algunos diagnósticos no muestran tasas diferentes (trastorno bipolar I o esquizofrenia), otros, en cambio, son mucho más frecuentes en mujeres (trastornos depresivos, de ansiedad, de la conducta alimentaria, etc.), con ratios muy elevadas, en ocasiones, a favor de éstas.

La mujer va a enfrentarse a roles sociales diferentes, a distintas oportunidades en su vida. La exposición a diferentes estresantes le confiere una vulnerabilidad mayor para aquellos trastornos relacionados con el estrés; son múltiples las situaciones que aumentan esa exposición al estrés. El trabajo con remuneración menor, con predominio en el sector servicios, rutinario, con baja recompensa social; la sobrecarga laboral por la suma del trabajo doméstico y el cuidado de los hijos son cuestiones a tener en cuenta.

El divorcio, la pobreza, madres solteras, viudedad, los cuidados de los ancianos e hijos enfermos son estresores especialmente relevantes en las mujeres, según Möller. Si las estructuras sociales y los estereotipos cambian pueden cambiar también los roles masculino y femenino, con posibles consecuencias sobre la salud mental de ambos.

Aunque son bastantes los estudios que equiparan la frecuencia de la esquizofrenia en el hombre y la mujer, lo cierto es que aparece más tarde en las mujeres y a edades más avanzadas. Numerosos autores consideran que esta disminución de la gravedad en las mujeres se debe al inicio más tardío y al menor deterioro físico provocado por la enfermedad a lo largo del tiempo. De igual manera, la incidencia del Alzheimer es mayor en las mujeres, pero eso tiene también algo que ver con la expectativa de vida de la mujer, que se encuentra siete años por encima de los hombres. No conviene olvidar que las demencias de desarrollo tardío han aumentado mucho con el incremento de la expectativa de vida.

**Carmen Leal**  
**Catedrática de Psiquiatría de la Universidad de Valencia**