



SABER MÁS...

LA SALUD MENTAL EN LA MUJER

Índice

SALUD MENTAL EN LAS MUJERES	3
La salud mental con enfoque de género.....	3
Diferencias de género en problemas de salud mental	3
Consecuencias en la salud	4
Aspectos clave.....	5

SALUD MENTAL EN LAS MUJERES

Según la OMS, el **género influye mucho en la salud mental** y en las enfermedades mentales. Los factores sociales y culturales ayudan a crear y mantener estos problemas, pero afectan de forma distinta a hombres y mujeres por las reglas de género que cada uno debe seguir.

La salud mental con enfoque de género

El sexo biológico y el género se mezclan de forma compleja y afectan la salud de las personas.

El **sexo influye en el riesgo de enfermar**, cómo avanza la enfermedad y sus resultados, a través de genes, células, hormonas y procesos del cuerpo. Esto crea diferencias en quién se enferma más, cómo responde al tratamiento y qué pasa después.

Las normas de género, la educación que recibimos, los roles sociales, el poder en las relaciones y el acceso a recursos también marcan diferencias en quién se enferma, cómo se vive la enfermedad, los hábitos de salud (como ir al médico), el uso de servicios sanitarios, la respuesta a tratamientos y los resultados finales.

Diferencias de género en problemas de salud mental

- **Frecuencia de problemas de salud mental**

Se ha demostrado una mayor prevalencia de problemas de salud mental en mujeres que en hombres. Las mujeres califican en mayor medida el estado actual de su salud mental como malo o muy malo, y también han sido diagnosticadas en mayor medida que los hombres.

- **Consumo de medicamentos**

Las mujeres son más vulnerables a la medicalización de la vida, es decir, cuando aspectos normales de la vida se tratan como enfermedades médicas.

En salud mental, esto se ve mucho por la industria farmacéutica. Los estudios muestran que, con los mismos síntomas de ansiedad o depresión, las mujeres tienen más probabilidades de que las diagnostiquen y les receten psicofármacos.

En España el consumo de psicofármacos prescritos es 1,75 veces superior en las mujeres

- **Patología dual**

Patología dual es el término que se utiliza en el ámbito de la salud mental para referirse a aquellas personas que padecen un trastorno adictivo y otros trastornos mentales.

Pueden ocurrir **simultáneamente** o, aún más importante, **secuencialmente** a lo largo de la vida.

En los hombres, las **adicciones** más frecuentemente asociadas al trastorno mental son a la cocaína, la heroína y el cannabis.

En las mujeres, son las adicciones relacionadas con el consumo de alcohol y los tranquilizantes. Las mujeres con patología dual, son más susceptibles ante la violencia de género y sufren mayor estigma y exclusión social.

Consecuencias en la salud

Las mujeres que sufren o han sufrido violencia de género, especialmente si ha sido durante un mucho tiempo, pueden verse afectadas por un deterioro en las **capacidades cognitivas**, lo que termina afectando en su calidad de su vida.

La **depresión** es uno de los problemas de salud mental más aparece entre mujeres que han sufrido violencia de género, con cifras entre el 28% y el 86% .

Asimismo, el **Trastorno de Estrés Postraumático Complejo** en víctimas de violencia de género aparece entre el 20% y el 40%, aunque prácticamente el 100%

de las mujeres que han sufrido esta violencia presenta algún tipo de síntoma postraumático.

Los pensamientos de **suicidio** también son más frecuentes entre las mujeres víctimas de violencia. La OMS considera el maltrato como uno de **los factores de riesgo** importantes a estudiar en la prevención del suicidio.

La Confederación de Salud Mental, señala que la violencia de género es un factor precipitante del suicidio y que podría ser la causa del **25%** de los intentos de suicidio de las mujeres en España.

Aspectos clave

- **Tres estigmas** que lo complican todo: Enfermedad mental (les da vergüenza pedir ayuda y les cuesta encontrar recursos); Género (discriminación por ser mujeres, con menos oportunidades); Discapacidad (prejuicios extra que limitan su apoyo).
- **Ciclo de abuso** y salud mental: Las mujeres con problemas mentales son más vulnerables a la violencia de género, y el abuso continuo empeora su salud mental.
- **Manipulación y control**: Los agresores aprovechan su vulnerabilidad con aislamiento, menosprecio, manipulación y control total.
- **Barreras para buscar ayuda**: Además de los problemas comunes de las víctimas, tienen extras como la duda de su palabra por su situación de salud mental, la dificultad de hablar con médicos o abogados, etc.
- **Falta de apoyo social**: El aislamiento es habitual en problemas mentales, agravado por el maltratador. Por ejemplo, la sobreprotección e infantilización les quita acceso a la educación sexual, dejándolas sin información para protegerse de abusos, embarazos o ITS.
- **Enfoque profesional completo**: Fomentar una comunicación entre profesionales para dar apoyo integral y evitar más daño a las víctimas.
- **Sensibilización y prevención**: Educar a los profesionales y la sociedad para detectar abusos y apoyar bien a la víctima es clave.