

ENDOCRINOLOGÍA

Alteraciones endocrinológicas asociadas a las enfermedades psiquiátricas

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Joana Nicolau Ramis. Hospital Universitario Son Llàtzer. Grupo Interdisciplinario en Neurodegeneración, Enfermedades Vasculares y Metabólicas. Universidad de las Islas Baleares (UIB). Instituto de Investigación Sanitaria de las Islas Baleares (IdISBa). Palma de Mallorca.

María Isabel Tamayo Pozo. Hospital Universitario Son Llàtzer. Grupo Interdisciplinario en Neurodegeneración, Enfermedades Vasculares y Metabólicas. Universidad de las Islas Baleares (UIB). Instituto de Investigación Sanitaria de las Islas Baleares (IdISBa). Palma de Mallorca.

Lluís Masmiquel Comas. Hospital Universitario Son Llàtzer. Grupo Interdisciplinario en Neurodegeneración, Enfermedades Vasculares y Metabólicas. Universidad de las Islas Baleares (UIB). Instituto de Investigación Sanitaria de las Islas Baleares (IdISBa). Palma de Mallorca.

Salud mental y hormonas: ¿cómo se relacionan?

¿Qué son las enfermedades psiquiátricas?

Las enfermedades psiquiátricas, como la depresión, la esquizofrenia, el trastorno bipolar o los trastornos de la alimentación afectan a la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. Pero, además, pueden influir en nuestras hormonas y el funcionamiento del cuerpo.

¿Qué son las hormonas?

Las hormonas son moléculas que produce nuestro cuerpo y que ayudan a regular funciones importantes como el sueño, el apetito, el estado de ánimo, el peso, el azúcar en sangre, la reproducción y el crecimiento.

Principales relaciones entre salud mental y el sistema hormonal

1. Depresión y diabetes u obesidad

Las personas con depresión tienen más riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y obesidad, y viceversa. El estrés, el sueño poco reparador, una dieta poco saludable y la falta de ejercicio afectan a ambos problemas. Además, algunos antidepresivos pueden aumentar el azúcar o causar un incremento de peso.

¿Qué se puede hacer? Mantener una dieta saludable, hacer ejercicio de forma regular y ser constante en la toma del tratamiento ayuda a controlar ambos problemas.

2. Esquizofrenia y problemas metabólicos

Las personas con esquizofrenia pueden tener más riesgo de diabetes, obesidad, colesterol y triglicéridos altos. El aumento de la prolactina, secundario a algunos fármacos prescritos para el tratamiento de la esquizofrenia, pueden causar alteraciones menstruales, escaso apetito sexual y osteoporosis.

Algunos medicamentos antipsicóticos pueden provocar estos efectos, por eso es importante controlar regularmente el azúcar, el peso y otras hormonas en función del tratamiento prescrito.

¿Qué se puede hacer? No dejar el tratamiento sin consultar, pero hablar con el médico si se notan cambios físicos importantes para que este valore la derivación a un endocrino en caso de ser necesario.

3. Trastorno bipolar

Las personas con un trastorno bipolar tienen más riesgo de problemas de tiroides, diabetes y aumento de peso. También, determinados fármacos, como el litio, pueden afectar a la tiroides.

¿Qué se puede hacer? Es importante hacer análisis periódicos y ver la evolución del peso.

4. Trastornos de la conducta alimentaria (como anorexia o bulimia o el trastorno por atracón)

La falta o el exceso de comida puede alterar muchas hormonas. En la anorexia, pueden desaparecer las reglas, existe riesgo de fracturas óseas por osteoporosis, se puede comprometer el crecimiento y la tiroides puede alterarse. En la bulimia y el trastorno por atracón existe mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 u obesidad.

¿Qué se puede hacer? La recuperación de peso y una nutrición adecuada son clave para recuperar el equilibrio hormonal.

Otros trastornos

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) puede estar relacionado con la obesidad.

En el autismo existe mayor riesgo de obesidad, vitamina D baja y problemas de sueño.

Recomendaciones generales

No se debe descuidar la salud física si se tienen problemas de salud mental.

Puede ser necesario hacer controles hormonales, de peso, glucosa y colesterol regularmente.

Elegir, junto con el equipo médico, tratamientos que cuiden tanto la salud mental como física.

El ejercicio, la alimentación sana, el sueño y el apoyo psicológico son tan importantes como la medicación.