



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
UNIDAD XOCHIMILCO
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

Elaborado por:

PSS: Donaldo Daniel Pérez Bautista
Matrícula: 2163027345

INFORME DE INVESTIGACIÓN

Ansiedad, depresión y los principales trastornos psicosomáticos en las mujeres de México.

ASESORES

Dra. Margarita Pulido Navarro Firma:  _____

N° económico: 28967

Juan Víctor Faccio Lucero Firma: _____

N° económico: 41093

Agosto 2021 – septiembre 2022

INDICE

CONTENIDO	PÁG.
INTRODUCCIÓN	3
JUSTIFICACIÓN DEL TEMA	4
MARCO TEÓRICO	4
<i><u>CAPITULO 1: ANSIEDAD</u></i>	4
<i><u>CAPITULO 2: DEPRESIÓN</u></i>	6
<i><u>CAPITULO 3: TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS</u></i>	<u>9</u>
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	13
METODOLOGÍA	14
RESULTADOS	14
CONCLUSIÓN	15
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	16

INTRODUCCIÓN:

La ansiedad es una emoción natural del organismo ante ciertas situaciones cotidianas de la vida, así como el miedo; sin embargo, cuando los límites de esta o el organismo no puede adaptarse a altos niveles de dicha emoción, se considera patológica, es aquí donde pueden generar alteración al estado de salud e la persona, como pueden presentarse, dificultad de concentración, irritabilidad, inquietud en situaciones cotidianas, entre otros.¹

Por otro lado, la depresión es un trastorno emocional, donde la sensación de tristeza, melancolía, bajón del estado de ánimo, se vuelven persistentes, a tal grado que generan alteraciones en el organismo, como lo son, falta de apetito, aislamiento de personas cercanas, sensación de soledad, por mencionar algunos.²

La ansiedad y depresión son 2 de los trastornos mentales con más prevalencia en México, donde al menos un 14 – 15% de la población total presenta síntomas ansiosos, así como un 15% padece depresión.³

Dentro de los diagnósticos principales relacionados con ansiedad, el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) es el principal de estos, algunos de los síntomas somáticos inespecíficos son: insomnio, dolor de cabeza, dolores musculares, fatiga, así como algunos problemas de malestar gastrointestinal. Sin embargo, debe descartarse alguna patología médica que pueda ser causa de generar los síntomas mencionados anteriormente.⁴

Por otro lado, la depresión, otro de los trastornos mentales más comunes se puede manifestar por un estado anímico de nostalgia profundo, donde alguno de los síntomas somáticos en las personas puede ser: cansancio, somnolencia, irritabilidad, entre otros.⁵

De acuerdo con lo anterior, ambos trastornos mentales pueden generar alteraciones en la salud de las personas, sin embargo, las mujeres tienen mayor probabilidad de padecer alguno de ellos. En el caso de las mujeres, los aspectos sociales en México, como lo es la alta demanda de actividades a realizar por una mujer con matrimonio

y descendencia con alteraciones en su bienestar, puedan ocasionar un agravamiento de aspectos de su salud, como pueda ser, baja de peso, baja del estado de ánimo, hipertensión, o el mismo empeoramiento, TAG o depresión.

Siempre siendo la atención y cuidado de la salud mental, una de las formas para prevenir la aparición o agravamiento de TAG, depresión o hipertensión arterial.

JUSTIFICACIÓN:

La salud mental es un aspecto en salud pública el cual no ha recibido la atención necesaria hoy en día, por eso, este informe tiene la finalidad de identificar cuáles son los principales trastornos psicosomáticos en las mujeres de México que padecen ansiedad y depresión, así como brindar un enfoque desde el punto de enfermería sobre estos trastornos en las mujeres.

Actualmente, la importancia de los roles de la mujer en la sociedad y la vida humana se ha proyectado de una mejor manera, sin embargo, se ha identificado que, a causa de desempeñar todos los roles a desarrollar de ella, implica un incremento del estrés, que, a su vez, ocasiona por el deseo de cumplir en cada uno de los roles a desempeñar, de acuerdo con la edad y responsabilidad de sus actividades, la aparición de ansiedad de forma patológica, e inclusive depresión.

La relevancia de esto la podemos observar en los datos de Encuesta Nacional Autorreportado (Enbiare)2021, nos muestra que el porcentaje de la población con síntomas de depresión es del 15.4%, la media de los hombres fue del 10.7% y las mujeres registraron casi el doble con 19.5%, de esta forma mostrándonos que las mujeres padecen en mayor prevalencia, los síntomas de depresión.⁶

Mientras que, del otro lado, con respecto a los síntomas de ansiedad, la incidencia fue mayor, pero de igual manera, las mujeres presentan el 56% del 50.7% total de la población es aquella que presenta síntomas de ansiedad.⁷

MARCO TEÓRICO

ANSIEDAD

La ansiedad puede definirse como un mecanismo adaptativo necesario para la supervivencia humana que se relaciona con la respuesta a estímulos externos o internos del organismo humano, con dicha respuesta el ser humano puede desarrollarse y tener un funcionamiento adecuado en el ambiente. Si la respuesta se prolonga sin presentar estímulos de forma objetiva, se puede convertir en trastorno de ansiedad que es un estado patológico de la respuesta natural. ⁸

Por otro lado, el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) se caracteriza por la presencia de ansiedad y preocupación de la persona de carácter excesivo y persistente con una duración de al menos 6 meses.⁹

Con relación a lo anterior, las personas que cursan con TAG presentan una preocupación excesiva en situaciones de la vida cotidiana, como lo son la salud, dinero, trabajo, actividades del hogar, relaciones interpersonales, por mencionar algunas. En las personas con TAG sucede que en sus pensamientos se presentan unas ideas de la peor manera que puedan ocurrir, por ejemplo, en una situación laboral imaginan que llegar 2 minutos tarde al trabajo pueda ocasionar la pérdida del empleo incluso sin la necesidad de preocuparse, ocurre.

Algunos de los efectos que pueden presentar las personas con TAG es tensión muscular, al presentar esta preocupación excesiva, sudoración, así como en casos graves se puede presentar insomnio, problemas estomacales. Así como los síntomas pueden ser momentáneos, en algunas personas pueden ser limitantes o incapacitantes a causa del estrés que esto genera. ¹⁰

Actualmente las causas principales de la TAG no se encuentran definidas, debido que la etiología del trastorno se basa en distintos factores como lo son el genético, biológico, ambiental y psicológico. ¹¹

Sin embargo, en una persona ansiosa deben de considerarse algunos aspectos que puedan identificar algún otro trastorno en la persona y dejar de considerar sólo un TAG.

Por un lado, se encuentra un factor orgánico que genere dicha situación de ansiedad, por ejemplo, puede ser una enfermedad médica que genere ansiedad en

la persona por la preocupación excesiva sobre los efectos que cause la enfermedad en su cuerpo o la lenta recuperación que esta ocasione.

Así mismo el consumo de drogas o algún otro medicamento puede generar ansiedad en la persona, de tal manera que en estas dos situaciones se deben de tratar algún trastorno que se mencione a continuación.

En la misma línea debemos considerar si la persona ansiosa se encuentra relacionada con obsesiones, algún ritual o acto mental recurrente, lo que nos llevaría a considerar el trastorno obsesivo compulsivo el cual sea el detonante para presentar ansiedad en la persona.

EPIDEMIOLOGÍA DE ANSIEDAD

De acuerdo con la OMS se calcula que, en el 2015, un 3.6% de la población con algún trastorno mental presentaba problemas de ansiedad.

De la misma manera, de 264 millones de casos de trastornos de ansiedad en el mundo, podemos señalar que el 21% (57.7 millones de casos) de los casos pertenecen a la región de las américas, donde a su vez se estima que el 7.7% de la población femenina sufre trastornos de ansiedad.¹²

Así mismo, en México la prevalencia de algún trastorno de ansiedad es de un 14-15% de la población total, siendo uno de los trastornos mentales más comunes en todo el país. Dentro de esta prevalencia podemos resaltar que el 18% de trastornos de ansiedad los presenta la población infantil y adolescente.¹³

Por otro lado, se reporta que del total de personas que padecen de algún síntoma de ansiedad, el 56% son mujeres y el otro 44% son hombres, de tal manera que las mujeres presentan aún más problemas de ansiedad en México con relación al sexo opuesto.¹⁴

DEPRESIÓN

“La presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastorno del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración” así es como la OMS¹⁵ define a la depresión; sin embargo, la

definición de acuerdo con el DSM-5 no es tan distinta, de igual manera menciona la parte clínica donde se presenta como la pérdida de interés o placer, un estado de ánimo deprimido la mayor parte del día o casi todos los días; de acuerdo a los síntomas somáticos, es decir, los síntomas manifestados en el organismo humano, son tales como cambios en los hábitos de alimentación, insomnio, hipersomnia, es decir, el aumento de sueño en etapas del día o todo el día, sensación de fatiga o pérdida de energía, también mencionar los síntomas cognoscitivos como alteración de la habilidad del pensamiento y concentración; así como la parte más grave que puede ser pensamientos de muerte o ideas suicidas.¹⁶

La OMS, así como el DSM-5 nos mencionan que la duración de los síntomas debe ser de al menos 2 semanas y deben de representar un cambio notable comparado con el estado previo de salud de la persona, antes de la aparición de 1 o más de los síntomas relacionados con la depresión.

Con relación a lo anterior, la duración de los síntomas que pueden representar a la depresión, indica la clasificación de la gravedad, así como se denomina depresión leve, moderada o grave.

La depresión se asocia con diferentes posibles causas de aparición en las personas, las posibles causas pueden ser somáticas, psicológicas y sociales.

Dentro de las causas somáticas, podemos denotar que algún padecimiento oncológico propicia al desarrollo de algún síntoma depresivo en la persona afectada por cáncer; así como algunas patologías respiratorias, cardiovasculares, neurológicas y endocrinológicas, entre otras.

Además, algunos de los síntomas depresivos se encuentran relacionados al consumo de algunos medicamentos, que conlleven dentro de sus efectos secundarios, alguno de los síntomas depresivos, por ejemplo, los antihipertensivos como la clonidina, metildopa, el propanolol y los bloqueadores de los canales de calcio, por mencionar un tipo de medicamentos.¹⁷

Por otro lado, algunas de las causas psicológicas, se pueden relacionar con la aparición de un evento traumante que pueda desencadenar unos de los síntomas

depresivos, como pueda ser la pérdida de algún ser querido, eventos perjudiciales como pueda ser algún tipo de abuso, por mencionar un ejemplo. (ansiedad de hombres primer nivel.¹⁸

Dentro de algunos ejemplos de las causas sociales, podemos mencionar al aislamiento de ciertos grupos vulnerables; el desarrollo en un núcleo familiar o de amigos que conlleve el desarrollo de problemas con la persona, los cuales pueden causar la aparición de alguno de los síntomas depresivos en el sujeto.¹⁹

EPIDEMIOLOGÍA DE DEPRESIÓN

La OMS menciona que en 2015 un 4.4% de la población presentaba depresión.

Es decir, más de 300 millones de personas en el mundo padecen de algún síntoma depresivo, de ésta manera, la depresión forma parte de los cinco trastornos que generan mayor discapacidad y dependencia ya que según la intensidad del cuadro depresivo, tiene distintos efectos en la vida cotidiana de la persona que padezca uno o más de los síntomas depresivos, mencionando que el entorno familiar, escolar, personal o laboral sean los principales afectados por la aparición de esta padecimiento.

Uno de los datos más característicos de la depresión es su asociación con el suicidio, debido que uno de los síntomas depresivos es la baja de ánimo, falta de autoestima e ideas de muerte, que pueden provocar que la persona tome la decisión del suicidio. Ya que cerca de 800 000 personas mueren por suicidio, siendo la segunda causa del grupo etario de 15 a 29 años de la población del mundo,

Así mismo nos señala que en 2015, de los más de 300 millones de casos de depresión en el mundo, en la región de las Américas se presentan un 15% de los casos de la cifra total mundial de la prevalencia. (Estimaciones sanitarias mundiales OMS.²⁰

Al igual que en distintas partes del mundo, la pandemia de covid-19 afectó a la población, manifestando un aumento de casos por problemas emocionales, en este caso, la depresión o algún síntoma depresivo.

De tal manera, que covid-19 provocó que en abril de 2020, la prevalencia de depresión fuera de 27.3% de la población en México, sin embargo, durante meses posteriores hasta octubre 2020 que vemos un ligero descenso del porcentaje de la población.²¹

En el mismo contexto, las mujeres han mostrado mayor prevalencia en depresión, donde, al menos en un 10% a 12% es la brecha con el porcentaje durante dichos meses de la pandemia y el confinamiento.

TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS

Los trastornos psicosomáticos han sido denominados como trastornos somatomorfos, es decir, se caracterizan por la presencia de uno o más síntomas orgánicos crónicos; y estos conforman diversos cuadros clínicos que cursan con una característica en común: la relevancia y presencia de síntomas somáticos vincular con un malestar psíquico y un deterioro significativo de la salud de las personas que lo presentan, que pueden presentarse desde un dolor simple hasta un dolor que afecte la funcionalidad, de tal manera que pueda considerarse invalidante, esto sin una explicación en condición patológica general, consumo de sustancias, simulación u otra enfermedad mental.²²

Dicho de otra manera, para que una enfermedad psicosomática se considerada como tal, es necesario que no se le pueda asignar una sustentación biológica/orgánica que respalden los síntomas que presenta la persona, es decir, es necesario que la enfermedad psicosomática que presenta la persona no muestre una explicación clara, es decir, que no conecte desde lo físico.²³

Los síntomas psicosomáticos son los problemas que no presentan una causa orgánica aparente, pero que tienen un efecto sobre la salud y el funcionamiento de los individuos, profundo y persistente, y su origen suele estar en conflictos psicológicos.²⁴

Para esto, existen dos formas posibles de categorizar las enfermedades psicosomáticas ya que pueden presentarse con distintas sintomatologías. La subdivisión para considerar es: Aquellas enfermedades que presentan síntomas con signos físicos, y aquellas que presentan síntomas sin signos físicos.

Síntomas sin signos físicos: Se considera a cualquier síntoma que no presenta signos visibles, aunque si síntomas, ejemplo, adormecimientos de extremidades, dolores articulares u dolores internos en los órganos (incluyendo cabeza y otras partes del cuerpo), agotamiento y/o debilidad, entre otros.²⁵

Síntomas con signos físicos: Síntomas con signos físicos evidentes que pueden dar complejidad al diagnóstico médico, es decir, que los signos físicos generación un cambio del enfoque al buscar posibles causas de origen meramente biológicos-orgánicos, que incluso se asemejen a otras enfermedades médicas. Ejemplos de estos pueden ser: diarrea y estreñimiento, gastritis, problemas cardíacos con alteración de pulsaciones/latidos por minuto como pueda ser taquicardia o bradicardia, y/o respiratorios como el asma.²⁶

De tal manera, cuando una persona siente dolor o algún otro síntoma somático, es común que sea atribuido a alguna enfermedad, sin embargo, sólo el 5% de las molestias que presentamos la mayor parte de las personas se debe a enfermedades, mientras que al menos un 70% se encuentra relacionada con causas naturales o ambientales y otro 25% de enfermedades corresponde a causas psicológicas.

Con relación a lo anterior, hasta el 80% de las personas sin una enfermedad existente, puede experimentar en su vida molestias con hasta una semana de tiempo de duración sin una causa clínica.²⁷

Dentro de los síntomas somáticos más comunes se encuentran las cefaleas, siendo además el síntoma neurológico más frecuente en la población, este síntoma habitualmente se encuentra asociado a estados de ansiedad, depresión y estrés emocional.²⁸

Algunos de los trastornos y enfermedades psicosomáticos más comunes son:

- Fibromialgia: Dolor generalizado en diferentes partes del cuerpo, así como otros síntomas somáticos o físicos; dentro de los más frecuentes son los dolores de cabeza, migrañas, dolores en puntos sensibles. Esto de igual manera se ha denominado síndrome de sensibilización central (SSC) donde,

existe una hipersensibilización a los estímulos que recibe el sistema nervioso, de tal manera que, las estimulaciones de distintos tipos en el organismo aumentan, lo cual provoca una mayor sensibilidad de dichas sensaciones.²⁹

- Cefaleas: Los dolores de cabeza y migrañas, se relacionan a una causa orgánica normalmente, sin embargo, el manejo de emociones como la tristeza, aumento excesivo y mal manejo del estrés son considerados algunos de los factores por los cuales, estos síntomas pueden agravarse, de tal manera que, por motivos psicológicos, estos pueden aumentar su gravedad.
- Dolor crónico: Es dolor es una respuesta natural del organismo ante un evento dañino para él, de tal manera que es común manifestar dolor en alguna parte del cuerpo, ya sea órgano interno o miembro que conforma al cuerpo; sin embargo, cuando la duración de este se encuentra extendido por un largo tiempo, las causas pueden ser distintas. El dolor se puede relacionar con la aparición de momentos estresantes que causen ansiedad en la persona, de tal manera que, uno de los dolores más comunes, son los dolores musculares, al existir una mayor tensión en las fibras de los músculos; cuando los niveles de estrés son mayores y estos no se controlan o se mejoran, el dolor puede ser manifestado.³⁰
- Hipertensión arterial: Los efectos del estrés causados por cuadros de ansiedad y depresión, han mostrado picos de aumento de la presión arterial en algunas personas, sin embargo, no son consideradas como la causa inminente del padecimiento, la ansiedad y depresión pueden causar algunos cuadros de hipertensión en personas con un mal manejo del estrés.³¹
- Insomnio: Es una alteración de los patrones del sueño, donde existe una disminución del tiempo de sueño, ausencia de este o situaciones que impidan mantener un tiempo prolongado de este. Se encuentra relacionado con la existencia de ansiedad, debido a que, la ansiedad es un factor estresante de la persona, por lo cual, dificulta la capacidad de poder conciliar el sueño adecuadamente.³²

TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS EN MUJERES

El desarrollo de los roles de la mujer que se han designado socialmente, rol de esposa, hija, madre, cuidadora; nos permiten conocer la carga a dicho género, si bien, en muchas ocasiones las mujeres realizan uno más de estos roles de forma voluntaria, en muchas ocasiones no lo es. La dificultad de llevar a cabo actividades que vayan en contra de la voluntad de una persona, es violento, situación por la cual, las mujeres desarrollan un aumento de estrés, que a su vez ocasiona algunos de los síntomas psicossomáticos más comunes: cefaleas, insomnio, fibromialgia, algún tipo de dolor crónico, como principales causas del mal manejo del estrés.

Con respecto al estrés, dentro de las actividades cotidianas de las mujeres que puedan ocasionar un aumento desmedido o con falta de su manejo pueden ser: Falta de dinero, enfermedad en su persona u otro integrante de la familia, labores de la casa, ausencia de una figura de apoyo en el núcleo social, problemas en el trabajo, violencia en casa, maternidad no deseada, por mencionar algunos; de tal manera que, el rol de las mujeres en la sociedad consta de actividades aún más demandantes que las que se mencionan para los hombres.³³

Con respecto a la atención de la salud mental por género, las mujeres son el género que tiene una mayor incidencia en atención en algún centro de atención a la salud, mientras que el caso de los hombres mexicanos, o bien, los hombres mantienen su estado de salud mental de una manera oculta en sus relaciones sociales, de tal manera que los hombres adoptan comportamientos adictivos y de riesgo, mientras que, las mujeres atienden más esta parte.³⁴

Sin embargo, esto no implica que las mujeres disminuyan la incidencia en aspectos de salud, en salud mental, las mujeres presentan mayor incidencia en depresión, ansiedad y algunos trastornos psicossomáticos.³⁵

Por un lado, la demanda de las actividades de las mujeres en sus roles en la sociedad influye en la aparición de los trastornos psicossomáticos más comunes ya mencionados. Por lo cual, la aparición de estos síntomas psicossomáticos muestra relevancia, ya que, el estrés de las mujeres trabajadoras ocasiona cefaleas recurrentes, insomnio, fibromialgias; estos síntomas se encuentran agravados o

disminuidos de acuerdo con el nivel de estrés del ambiente laboral o demanda de tiempo y esfuerzo de la trabajadora.

En el caso del hogar, las principales causas del aumento de estrés de la madres o amas de casa, se encuentra relacionada, al desgaste mental de las actividades de limpieza del hogar, la preparación de alimentos, así como las relacionadas a esta, como pueden ser, compra, administración de recursos, planeación del mismo alimento. Además del estrés, la ira es un estado emocional negativo que de igual manera perciben las amas de casa, otras emociones que pueden generar daño a su salud puede ser el agotamiento emocional por la falta de valoración del trabajo en casa y rendimiento laboral, ocasionando un desgaste general de la salud.³⁶

Así mismo, por mencionar algunas de las actividades o circunstancias que aumentan el estrés en las madres pueden ser: alimentación, cuidado de los hijos, atención en actividades escolares de acuerdo con el grado académico de los hijos, interés del bienestar general del mismo. Cuando el rol de la madre es percibido de forma positiva por la misma, el desarrollo afectivo parental es positivo y progresa en el aspecto emocional. Sin embargo, cuando el rol es percibido de tal forma que la madre considere que no está cumpliendo en sus responsabilidades, existe cierta probabilidad de desarrollar síntomas depresivos, que, a su vez, sin recibir atención especializada, esta puede llegar a la depresión.³⁷

Con base a todo lo mencionado anteriormente, los roles y la importancia de las mujeres en la sociedad y los roles que desempeñan, constan de un constante estrés y carga emocional, de esta manera, que puedan aparecer síntomas y/o trastornos psicosomáticos, viendo comprometido el estado de salud general de cada mujer.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

¿Cuáles son los principales trastornos psicosomáticos en las mujeres de México a causa de la ansiedad y depresión?

METODOLOGÍA

Diseño y ámbito de estudio: La búsqueda de información se llevó a cabo mediante la revisión de artículos publicados en revistas científicas digitales en internet. El análisis de la información encontrada se llevó a cabo mediante criterios de inclusión y exclusión:

Inclusión:

Artículos con información sobre salud mental, psicología emocional.
Artículos de revistas científicas.

Exclusión

Artículos con 15 o más años de antigüedad.
Artículos que sólo tuvieran un enfoque en la salud física.
Artículos que no abordaran la salud mental como parte de la salud del ser humano.

Tipo de investigación

Investigación de tipo documental; se incluyeron documentos publicados desde 2010 a 2022, libros posteriores a 2000, con el objetivo de recopilar la información pertinente para el objetivo a conseguir. El periodo de recolección y análisis fue de mayo 2022 a septiembre 2022.

RESULTADOS

La depresión y ansiedad en población mexicana consta de un conjunto variado de aspectos como posibles causas de su desarrollo en cada individuo, así como sucede con la aparición de trastornos psicosomáticos, de acuerdo con los artículos de investigación analizados; la depresión y ansiedad son trastornos emocionales y respuestas psicológicas naturales del ser humano desde su existencia.

Así como su relación con los trastornos psicossomáticos, depresión y ansiedad, así como algunos de sus síntomas pueden propiciar a la aparición de algún trastorno psicossomático en las mujeres. De acuerdo con los roles de las mujeres en la sociedad, el estrés y alta demanda de las actividades que las mujeres realizan en su día a día, son motivos por los cuales estos trastornos aumentan en su incidencia en dicho grupo de población. Dentro de los principales trastornos psicossomáticos en las mujeres son cefaleas, fibromialgias, insomnio, además de un aumento en la incidencia de ansiedad y depresión, por falta de reconocimiento, falta de interés personal, pérdida del desarrollo emocional.³⁸

Además, algunos de los síntomas relacionados a depresión y ansiedad, son posibles causas de la aparición de algún trastorno psicossomático en las mujeres de México, de tal manera que consta de una relación directa en su padecimiento en la persona.³⁹

CONCLUSIÓN

Durante todo el proceso de análisis de la información recopilada, puedo concluir que la salud mental en México se encontró en un punto crítico durante la pandemia de Covid-19, que la incidencia de ansiedad y depresión en la población en general se encuentra en niveles no deseados para considerar que la población mexicana requiere de establecer nuevas estrategias de atención a la salud mental.

En cuanto a las mujeres refiere, la educación y cultura del cuidado de la salud, conlleva que las mujeres se encuentren aún más comprometidas con los tantos roles a desarrollar en la sociedad, debido que, se encuentran en un constante exposición al estrés, que a su vez, puede generar la aparición de depresión o aumento de la ansiedad a niveles patológicos; así mismo, estos pueden ser causantes de la aparición de algún trastorno psicossomático, de tal manera que el estado de salud de las mujeres se encuentra en un constante riesgo de ser afectada, en este caso, la salud mental.

De tal manera que, el cuidado, prevención y atención de la salud mental de las mujeres, debe ser considerada como prioridad debida que de acuerdo a las

estadísticas, las mujeres son el grupo poblacional que se encuentra mayor afectado por trastornos emocionales, además que la aparición de algún trastorno psicosomático, aumenta el interés de la resolución de las problemáticas que puedan ocasionar la aparición de estas.

Es decir, la aparición dolores musculares, cefaleas, hipertensión arterial, entre otros, pueden aparecer en el organismo con distintas intensidades de acuerdo al nivel de ansiedad, estrés y depresión, principalmente, existan en la persona, todo de acuerdo al nivel socioeconómico, problemas en el hogar, falta de atención y cuidado a padecimientos psicológicos, deficiencias en las prácticas de manejo de emociones, así como actividades de la vida diaria que puedan permitir la aparición de algún daño en las mujeres.

Por ejemplo, las mujeres de México conllevan una gran responsabilidad adquirida con el paso del tiempo, debido que de los principales roles que han desempeñado a lo largo de la historia, de tal manera que, la exigencia por demanda social hacia las mujeres adquiere un gran peso que genera estrés desde su ejercicio en la vida. Así que, el estrés en las mujeres de México podría es una de las principales causas de aparición de los trastornos psicosomáticos.

Referencias bibliográficas

1.- Fernández LO, et al. Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. Medisur [Internet]. 2012[consultado 14 mayo 2022];10(5):466-479. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2012000500019&lng=es.

2.- El trastorno de ansiedad generalizada. Rev. Fac. Med.[Internet].2013[consultado 14 mayo 2022];56(4):53-55. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400009

3.-

4.- Cedillo IB. Generalidades de la neurobiología de la ansiedad. Rev Elec Psic Izt.[Internet]2017[Consultado 14 mayo 2022;20(1):239-251.Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=75842>

- 5.- Medina M.E. La depresión y otros trastornos psiquiátricos. Documento de postura[Internet].Conacyt.2015[Consultado 14 mayo 2022].Disponible en: https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L27_ANM_DEPRESION.pdf
- 6.- INEGI. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado.[Internet]México. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enbiare/2021/doc/enbiare_2021_presentacion_resultados.pdf
- 7.- Ochoa G, et al. DEPRESIÓN EN LA MUJER: ¿EXPRESIÓN DE LA REALIDAD ACTUAL? Revista Colombiana de Ciencias Sociales[Internet]2015[Consultado 14 mayo mayo2022];6(1):pp. 113-135.Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4978/497856276008.pdf>
- 8 Pego PER, et al. Prevalencia de sintomatología de ansiedad y depresión en estudiantado universitario del Grado en Enfermería en la Comunidad Autónoma de Galicia. Ene. [Internet]. 2018 [consultado 20 septiembre 2022];12(2):225. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2018000200005&lng=es.
- 9.- American Psychiatric Association. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5(5ta edición).MAdrid:Editorial Médica Panamericana.2014
- 10.- OASH[Internet]EE.UU.Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos.[17 de febrero de 2021;consultado 14 mayo 2022]Disponible en: <https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/anxiety-disorders>
- 11.- 11 Anderson DJ, Noyes R Jr, Crowe RR. A comparison of panic disorder and generalized anxiety disorder. Am J Psychiatry. 1984 Apr;141(4):572-5. doi: 10.1176/ajp.141.4.572. PMID: 6703138. https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/ajp.141.4.572?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed
- 12.- Organización Panamericana de la Salud.Depresión y otros trastornos mentales comunes.Estimaciones sanitarias mundiales.[Internet]2017[Consultado 14 mayo 2022].Washington D.C.[Consultado14 mayo 2022]Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 13.-
- 14.- INEGI. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado.[Internet]México. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enbiare/2021/doc/enbiare_2021_presentacion_resultados.pdf

- 15.- Organización Mundial de la Salud. Centro de prensa - Organización mundial de la salud. [Internet] 2019 [consultado 14 mayo 2022] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- 16.- American Psychiatric Association. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM 5. 5th ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2014.
- 17.-Palacio C, Toro A.Fundamentos de medicina Psiquiatria. 6th ed. Medellin: Ecoe ediciones; 2018[Consultado 17 junio 2022]
- 18.-Espinosa MMC, et al. Síntomas de ansiedad, depresión y factores psicosociales en hombres que solicitan atención de salud en el primer nivel. Salud Ment [revista en la Internet]. 2015 [consultado 17 junio 2022] ; 38(3): 201-208. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252015000300201&lng=es
<https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.028>
- 19.-Álvaro E.J.L, et al.Causas sociales de la depresión.Una revisión crítica del modelo atributivo de la depresión.Revista Internacional de Sociología.[Internet]2010.[consultado 17 junio 2022];68(10).Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/44024871_Causas_sociales_de_la_depresion_Una_revisi_on_critica_del_modelo_atributivo_de_la_depresion
- 20.- Organización Panamericana de la Salud.Depresión y otros trastornos mentales comunes.Estimaciones sanitarias mundiales.[Internet]2017.Washington D.C.[Consultado 17 junio 2022]Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 21.-Teruel B, et al.Depresión en México en tiempos de pandemia.COYUNTURA DEMOG´RAFICA.[Internet]2021.[Consultado 17 junio 2022];19:63-69.Disponible en: <https://cieg.unam.mx/covid-genero/pdf/reflexiones/academia/62-depresion-en-mexico-tiempos-de-pandemia.pdf>
- 22.- Arancibia M, et al. Estado actual de los trastornos somatomorfos y conversivos en niños y adolescentes. Rev Chil Neuro-Psiquiat.[Internet] 2016 [consultado 20 julio 2022];54(2):151-61. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v54n2/art09.pdf>
- 23.- Jordan J.J, et al.Enfermedades psicosomáticas.Universidad Cooperativo de Colombia Sede Sur[Internet].2020[Consultado 20 julio 2022]Santiago de Cali.Disponible en: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/19951/1/2020_enfermedades_psicosomaticas.pdf

- 24.- Fuentes Ch.RM, et al. Síntomas psicosomáticos como expresión del deterioro de la calidad en vida relacionada con la salud en adolescentes.National Library of Medicine[Internet]2017[Consultado 12 septiembre 2022];50(8): 493-499. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6837139/#bib0185>
- 25.- Vargas, A. P. Las enfermedades psicosomáticas y el malestar emocional de los (as)estudiantes de la Sede del Atlántico.Universidad de Costa Rica. InterSedes: Revista de las Sedes Regionales[Internet]2013[Consultado 12 septiembre 2022];14(28):5-24. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/666/66629446001.pdf>
- 26.-Sánchez, M., y Guerrero, A. Actualización del trastorno psicosomático en la infancia y adolescencia. Pediatría Integral[Interenet]2017[Consultado 12 septiembre 2022];21(1):32–38. Disponible en: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/xxi01/04/n1-032-038_PetraSanchez.pdf
- 27.- González R MT, et al. Relación entre la depresión, la ansiedad y los síntomas psicosomáticos en una muestra de estudiantes universitarios del norte de México. Rev Panam Salud Publica.[Internet]2009[Consultado 12 septiembre];25(2):141–5.disponible en: <https://scielosp.org/pdf/rpsp/2009.v25n2/141-145/es>
- 28.- Sánchez BIM. Los trastornos psicosomáticos en el niño y el adolescente. MEDISAN [Internet]. 2020[consultado 12 septiembre 2022] ; 24(5): 943-961. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192020000500943&lng=es.
- 29.- Díaz RLA., Robles SJL. ¿Es la Fibromialgia un trastorno depresivo con síntomas somáticos o es un síndrome de sensibilización central con comorbilidad depresiva?. Sanid. Mil. [Internet]. 2014 [consultado 20 septiembre 2022] ; 70(2): 76-87. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712014000200003&lng=es.
- 30.- Arango D. CA, et al.Trastorno depresivo, trastorno de ansiedad y dolor crónico: multiples manifestaciones de un núcleo fisiopatológico y clínico común.Revista Colombiana de Psiquiatría[Internet]2018[Consultado 20 septiembre 2022];47(1): 46-55. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-psiquiatria-379-articulo-trastorno-depresivo-trastorno-ansiedad-dolor-S0034745016301202>
- 31.- Jaén AF, et al. Ansieadd, depresión y su implicación en la hipertensión arterial resistente.Hipertensión y Riesgo Vascular [Internet]2014[Consultado 20 septiembre 2022];31(1): 7-13. Consultado en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1889183713000731?via%3Dihub>
- 32.- Medina OO, et al.Trastornos del sueño a consecuencia de la pandemia por COVID-19. Rev. Perú. med. exp. salud publica [Internet]. 2020[consultado 20 septiembre 2022];37(4):755-

761. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342020000400755&lng=es

33.- Ramos-Lira Luciana. ¿Por qué hablar de género y salud mental?. Salud Ment [Internet]. 2014[consultado 20 septiembre 2022];37(4): 275-281. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000400001&lng=es.

34.- Bautista CF, et al. Sociodemographic and personal factors related to depressive symptomatology in the Mexican population aged 12 to 65. Revista Brasileira de Psiquiatria.[Internet]2012[Consultado 20 septiembre 2022];34(4):395-404 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23429810/>

35.- Moral RJ, et al. Emociones y síntomas físicos medicamente no explicados en mujeres y hombres adultos. Medicina Universitaria[Internet]2010[Consultado 20 septiembre 2022];12(47):96-105. Disponible en: <https://www.elsevier.es/en-revista-medicina-universitaria-304-articulo-emociones-sintomas-fisicos-medicamente-no-X166557961053738X>

36.- González MT , et al.. ESTRÉS PERCIBIDO, IRA Y BURNOUT EN AMAS DE CASA MEXICANAS. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud [Internet]. 2011[Consultado 20 septiembre 2022];2(2):123-143. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245118507001>

37.- Nunes, C., et al. Predictores del estrés parental en madres de familias en riesgo psicosocial. Universitas Psychologica [Internet]. 2014[Consultado 20 septiembre 2022];13(2):529-539. Disponible en : <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64732221011>

38.- Arango DCA, et al. Trastorno depresivo, trastorno de ansiedad y dolor crónico: múltiples manifestaciones de un núcleo fisiopatológico y clínico común. Revista Colombiana de Psiquiatría[Internet]2018[Consultado 20 septiembre 2022];47(1):46-55. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v47n1/0034-7450-rcp-47-01-00046.pdf>

39.- Rodríguez HC, et al. Salud mental de los mexicanos durante la pandemia de COVID-19. Gac. Méd. Méx [Internet]. 2021[consultado 20 septiembre 2022] ; 157(3): 228-233. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-38132021000300228&lng=es.

ANEXOS