

salud mental en adolescentes



Visión CEVECE
2022 Semana 17



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.

datos y cifras



- La depresión, ansiedad y trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre las y los adolescentes.
- El suicidio es la cuarta causa de muerte entre jóvenes de 15 a 19 años.
- El hecho de no ocuparse de los trastornos de salud mental de las y los adolescentes tiene consecuencias que se extienden a la edad adulta, perjudican la salud física y mental de la persona y restringen sus posibilidades de llevar una vida plena en el futuro.
- La adolescencia es un período crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental. Algunos de estos son: la adopción de patrones de sueño saludables; hacer ejercicio regularmente; desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales; hacer frente a situaciones difíciles y resolver problemas, y aprender a gestionar las emociones. Es importante contar con un entorno favorable y de protección en la familia, escuela y comunidad en general.
- Son muchos los factores que afectan a la salud mental. Cuántos más sean los factores de riesgo a los que están expuestos las y los jóvenes, mayores serán los efectos que puedan tener para su salud mental. Algunos de estos factores que pueden contribuir al estrés durante la adolescencia son la exposición a la adversidad, la presión social de sus compañeros/as y la

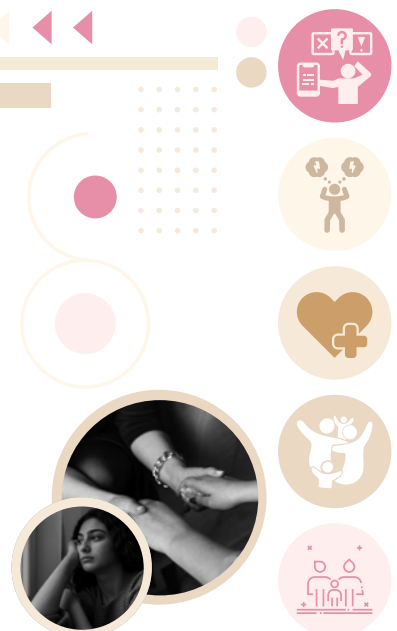
- exploración de su propia identidad. La influencia de los medios de comunicación y la imposición de normas de género pueden exacerbar la discrepancia entre la realidad que vive este grupo etario y sus percepciones o aspiraciones de cara al futuro.
- Otros determinantes importantes de la salud mental son la calidad de su vida doméstica y las relaciones con sus compañeros/as. La violencia (en particular la violencia sexual y la intimidación), una educación muy severa por parte de los padres y madres, problemas socioeconómicos y problemas graves de otra índole constituyen riesgos reconocidos para la salud mental.
- Algunos y algunas adolescentes corren mayor riesgo de padecer trastornos de la salud mental a causa de sus condiciones de vida o de una situación de estigmatización, discriminación, exclusión, o falta de acceso a servicios y apoyo de calidad. Entre ellos/as se encuentran quienes viven en lugares donde hay inestabilidad o se presta ayuda humanitaria; las y los que padecen enfermedades crónicas, trastornos del espectro autista, discapacidad intelectual u otras afecciones neurológicas; las embarazadas y padres adolescentes o en matrimonios precoces o forzados; huérfanos/as y los que forman parte de minorías de perfil étnico o sexual o de otros grupos discriminados.

En el mundo, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental, que supone el 13% de la carga mundial de morbilidad en ese grupo etario.

importancia

- Incluyen depresión, ansiedad y trastornos de conducta y, a menudo, son una respuesta directa a lo que está sucediendo en sus vidas, como el confinamiento por la pandemia.
- Más jóvenes tienen problemas de salud mental hoy que hace 30 años. Probablemente se deba a los cambios en la forma en que vivimos ahora y cómo eso afecta la experiencia de crecer.
- Claro que la pandemia por COVID-19 es una situación extraordinaria que está viviendo la humanidad, sin embargo, en situaciones "comunes" igualmente siguen siendo pocos/as los/as jóvenes que piden ayuda y pocas las familias que ayudan a sus adolescentes.
- Es cierto que nadie nos enseña a ser padres o madres, pero es nuestra responsabilidad informarnos y buscar profesionales que puedan orientarnos tanto a nosotros/as como a nuestros hijos/as sobre las emociones.
- Todos y todas vivimos con concepciones sobre lo que merecemos o no, lo que es o debería ser la vida, lo que es saludable, cómo debería vivirse el amor o la pareja y son estos pensamientos los que determinan nuestro comportamiento.

- Cuidar lo que piensa tu hijo o hija, es una inversión a largo plazo que te puede dar la paz de saber que hará las mejores elecciones o al menos, que aprenderá de ellas.
- La falta de conocimiento o conciencia sobre la salud emocional o el estigma que se tiene sobre estos temas, impide a nuestras y nuestros hijos, e incluso a nosotros/as como padres y madres buscar ayuda para formar jóvenes emocionalmente sanos/as.
- Una de las mejores alternativas para mantener en buen estado la salud emocional de tu hijo/a es brindarle la oportunidad de desarrollar actividades que la/o motiven y ayuden a lograr una mejor integración con su entorno.
- Al invertir en la educación de tu hijo/a, no sólo inviertes en los conocimientos académicos, también inviertes en las amistades que tendrá, en los buenos hábitos que le ayudarán y en las relaciones afectuosas que puede entablar con personas que nos preocupamos porque mantenga una vida sana en todo aspecto de su vida.



Los problemas de salud mental afectan aproximadamente a 1 de cada 10 niños, niñas y jóvenes.

trastornos de la salud mental

- También se calcula que el 1,1% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 2,8% de los de 15 a 19 años padecen depresión. La depresión y la ansiedad presentan algunos síntomas iguales, como son cambios rápidos e inesperados en el estado de ánimo.
- Los trastornos del comportamiento se presentan con una mayor frecuencia entre adolescentes jóvenes que entre adolescentes mayores. El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), caracterizado por la dificultad para prestar atención, un exceso de actividad y comportamientos en los que no se tienen en cuenta las consecuencias, lo padece el 3,1% de las y los adolescentes de 10 a 14 años y el 2,4% de los de 15 a 19 años. El trastorno disocial (con síntomas de comportamiento destructivo o desafiante) se produce en el 3,6% de los adolescentes de 10-14 años y en el 2,4% de los de 15-19 años. Los trastornos del comportamiento pueden afectar a la educación de las y los adolescentes y el trastorno disocial puede dar lugar a comportamientos delictivos.
- Los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, suelen aparecer durante la adolescencia y la juventud. Este tipo de trastornos se presentan con comportamientos alimentarios anormales y preocupación por la comida y, en la mayoría de los casos, por el peso y la figura corporales. La anorexia nerviosa puede producir la muerte prematura, a menudo debido a complicaciones médicas o al

suicidio, y tiene asociada una mortalidad superior a la de cualquier otro trastorno mental.

- Los trastornos con síntomas de psicosis suelen aparecer a finales de la adolescencia o a principios de la edad adulta. Algunos síntomas de la psicosis son alucinaciones o delirios. Esas experiencias pueden afectar gravemente a la capacidad de la y el adolescente para participar en la vida diaria y la educación, y en muchos casos llevan a situaciones de estigmatización o a violaciones de los derechos humanos.
- El suicidio es la cuarta causa de muerte entre adolescentes mayores (15 a 19 años). Los factores de riesgo del suicidio son diversos: abuso del alcohol, malos tratos en la infancia, estigmatización a la hora de buscar ayuda, obstáculos que impiden recibir atención y el disponer de medios para suicidarse. Los medios digitales, como cualquier otro medio, pueden desempeñar un papel importante en la mejora o el empeoramiento de las medidas de prevención del suicidio.
- Muchos comportamientos de riesgo para la salud, como el consumo de sustancias o las prácticas sexuales de riesgo, comienzan durante la adolescencia. Los comportamientos de riesgo pueden responder a una estrategia inútil para hacer frente a dificultades emocionales y pueden tener efectos muy negativos en el bienestar mental y físico del adolescente.

Los trastornos de ansiedad (que pueden presentarse como ataques de pánico o preocupaciones excesivas) son los más frecuentes en este grupo de edad, y más comunes entre adolescentes mayores que entre adolescentes más jóvenes. Se calcula que el 3,6% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 4,6% de los de 15 a 19 años padece un trastorno de ansiedad.

protege tu salud mental

- Ordena tu entorno y organiza tu día para que no pierdas la noción del tiempo. Pon horarios para ver películas, llamar a tus amigos/as, hacer tus tareas de la escuela, hacer ejercicio y otras actividades que te gusten. Mantener tu cuarto limpio y ordenado, ver una película, leer un libro, dibujar, hacer videos o hacer ejercicio físico desde casa, son formas de desahogarte, sentirte más tranquilo y de encontrar un equilibrio en tu vida diaria.
- Reconoce tus emociones y no las reprimas. Es normal sentir miedo o ansiedad ante situaciones emergentes como la pandemia por COVID-19. El miedo es una función normal y hasta saludable que nos alerta de los peligros y nos ayuda a tomar decisiones para protegernos.
- Céntrate en ti mismo/a y busca formas de usar de manera útil y entretenida este tiempo que te llega de improvisto, eso te ayudará a proteger tu salud emocional. Usa tu creatividad escribiendo una historia, tu propio libro o cómic. También puedes grabar tu propio cortometraje o video musical.
- Piensa formas para estar en contacto con tus amigos/as. Los y las amigos son súper importantes, si quieres pasar tiempo con ellos/as a la vez que

practicar el distanciamiento físico, las redes sociales son un excelente modo de mantenerte en contacto.

- Sigue aprendiendo. En una situación como la creada por la COVID-19, es muy útil dividir el problema en dos categorías: aquello que puedes cambiar y aquello que no puedes cambiar.
- Sé amable contigo y con las y los demás. Si sabes de algún acoso o maltrato en internet o en el espacio físico con relación al coronavirus u otra situación, ofrécele apoyo a la persona y anímale a que busque ayuda con una persona adulta. Si tú sufres acoso, te recomendamos lo mismo, busca ayuda y acude a alguna persona en la que confíes.
- Cuida tu salud. Si estás preocupado/a porque crees que tienes síntomas de COVID-19, es importante que se lo cuentes a tu padre o madre o a un adulto/a.
- Escucha canciones para ponerte de buen humor. Para las y los jóvenes no siempre es fácil quedarse en casa, puede ser que se sientan un poco desanimados, aburridos o tristes. Esto es normal y hay muchas maneras de sentirse mejor estando en casa.

Ordena tu entorno y organiza tu día para que no pierdas la noción del tiempo. Pon horarios para ver películas, llamar a tus amigos/as, hacer tus tareas de la escuela, hacer ejercicio y otras actividades que te gusten.

inminente crisis de salud mental

- Las cifras empeoran aún más para las y los jóvenes LGBTQ+: el 75% informó abuso emocional en el hogar y 20% dijo que experimentó abuso físico.
- Un reciente sondeo realizado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), muestra que la crisis de la COVID-19 ha tenido un importante impacto en la salud mental de las y los adolescentes y jóvenes de Latinoamérica y el Caribe.
- Entre las y los participantes, 27% reportó sentir ansiedad y 15% depresión en los últimos siete días. Para el 30%, la principal razón que influye en sus emociones actuales es la situación económica.
- La situación general en los países y sus localidades ha afectado el día a día de las personas jóvenes pues 46% reporta tener menos motivación para realizar actividades que normalmente disfrutaba, 36% se sienten menos motivada para realizar actividades habituales.
- Su percepción sobre el futuro también se ha visto negativamente afectada, particularmente en el caso de las mujeres jóvenes quienes han y están enfrentando dificultades particulares, 43% de las mujeres se siente pesimista ante el futuro frente a 31% de los hombres participantes.
- El 73% de las y los adolescentes ha sentido la necesidad de pedir ayuda en relación con su bienestar físico y mental. Pese a lo anterior, el 40% no pidió ayuda.
- Este valor aumenta a 43% en el caso de las mujeres. Los centros de salud y hospitales especializados (50%) seguido por los centros de culto (26%) y

servicios en línea (23%) son los principales mecanismos donde buscarían ayuda en caso de necesitarla.

- Según el reporte Health at a Glance 2021 de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), México es uno de los países más afectados. De acuerdo con la encuesta aplicada en línea en noviembre del 2020 para personas de 15 a 24 años de edad, 64% de adolescentes y 71% de jóvenes presentaron síntomas de depresión. Las cifras no son comparables con las de la OCDE, porque vienen de encuestas distintas.
- La Norma Oficial Mexicana NOM-025-SSA2-2014, Para la prestación de servicios de salud en unidades de atención integral hospitalaria médico-psiquiátrica, enuncia la necesidad de la reinserción social de la persona que vive afectada por algún trastorno mental o del comportamiento al medio al que pertenece, favoreciendo la continuidad del tratamiento a través de la promoción de programas comunitarios como los descritos en el Programa de Acción Específico Salud Mental 2013-2018.
- En el Plan de Desarrollo Estatal del Estado de México 2017-2023, el pilar social Estado de México socialmente responsable, solidario e incluyente alude a que la salud mental constituye un problema de salud pública con alto costo social que afecta a las personas sin distinción de edad, sexo, nivel socioeconómico o cultural, provocando desde incapacidad hasta pérdida de la vida en caso de no atenderse oportunamente.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), advirtieron sobre una inminente crisis de salud mental acelerada en adolescentes de acuerdo a su estudio en el que se encontró que el 44% (más de 4 de cada 10 adolescentes), informaron que se sienten "persistentemente tristes o desesperanzados", frente al 37% antes de la pandemia y 1 de cada 5 dice que ha contemplado el suicidio, según los resultados de la encuesta publicada el pasado jueves 31 de marzo de 2022.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

