



Hábitos de vida saludable

Salud Mental del Adolescente



SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

ESTABLECIMIENTO	
FECHA	

DATOS Y CIFRAS

- Una de cada seis personas tiene entre **10 y 19 años** de edad.
- Los **trastornos mentales** representan el 16% de la carga mundial de enfermedades y lesiones en las personas de edades entre 10 y 19 años.
- La mitad de los trastornos mentales comienzan a los **14 años o antes**, pero en la mayoría de los casos no se detectan ni se tratan (Kessler RC, Angermeyer M, Anthony JC, et al.).
- La **depresión** es una de las principales causas de enfermedad y discapacidad entre adolescentes a nivel mundial.
- El **suicidio** es la tercera causa de muerte para los jóvenes de edades entre los 15 y los 19 años.
- No abordar los trastornos mentales de los adolescentes tiene **consecuencias** que se extienden hasta la **edad adulta**, y que afectan tanto a la salud física como a la mental y limitan las oportunidades de llevar una vida adulta satisfactoria.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia (10 a 19 años) es una **etapa única y formativa**. Los múltiples **cambios físicos, emocionales y sociales** que se dan en este periodo, incluida la **exposición** a la pobreza, el abuso o la violencia, pueden hacer que los adolescentes sean **vulnerables** a **problemas de salud mental**.

Promover el **bienestar psicológico** de los adolescentes y **protegerlos de experiencias adversas y factores de riesgo** que puedan afectar a su capacidad para desarrollar todo su potencial es esencial tanto para su bienestar durante la adolescencia como para su salud física y mental en la edad adulta.

DETERMINANTES DE LA SALUD MENTAL (01)

Los factores que determinan la salud mental del adolescente en cada momento son múltiples. Cuantos más sean los **factores de riesgo** a los que están **expuestos** los adolescentes, mayores serán los efectos que puedan tener para su salud mental. Algunos factores que pueden contribuir al estrés durante la adolescencia son el deseo de una mayor **autonomía**, la **presión para amoldarse** a los compañeros, la exploración de la **identidad sexual** y un mayor acceso y uso de la **tecnología**.

DETERMINANTES DE LA SALUD MENTAL (02)

La **influencia de los medios de comunicación** y la **imposición de normas de género** pueden exacerbar la discrepancia entre la realidad que vive el adolescente y sus percepciones o aspiraciones de cara al futuro.

Otros determinantes importantes de la salud mental de los adolescentes son la **calidad de su vida doméstica** y las **relaciones con sus compañeros**. La **violencia** (en particular los malos tratos y la intimidación) y los **problemas socioeconómicos** constituyen riesgos reconocidos para la salud mental. Los niños y los adolescentes son especialmente vulnerables a la **violencia sexual**, que tiene claros efectos perjudiciales sobre la salud mental.

DETERMINANTES DE LA SALUD MENTAL (03)

Algunos adolescentes corren mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de sus **condiciones de vida** o de situaciones de **estigmatización, discriminación, exclusión**, o **falta de acceso a servicios y apoyo** de calidad.

Entre ellos se encuentran los adolescentes que viven en lugares donde hay inestabilidad o se presta ayuda humanitaria; los que padecen enfermedades crónicas, trastornos del espectro autista, discapacidad intelectual u otras afecciones neurológicas; las embarazadas y los padres adolescentes o en matrimonios precoces y/o forzados; los huérfanos y los que forman parte de minorías de perfil étnico o sexual, o de otros grupos discriminados.

DETERMINANTES DE LA SALUD MENTAL (04)

Por otra parte, los adolescentes con problemas de salud mental son particularmente **vulnerables a la exclusión social**, la **discriminación**, la **estigmatización** (que afecta a la disposición para buscar ayuda), las **dificultades educativas**, los comportamientos de **riesgo**, la mala **salud física** y las violaciones de los **derechos humanos**.

TRASTORNOS EMOCIONALES (01)

Los trastornos emocionales surgen habitualmente durante la **adolescencia**. Además de la **depresión o la ansiedad**, los adolescentes con trastornos emocionales también pueden experimentar reacciones excesivas de **irritabilidad, frustración o enojo**. Es posible que se **superpongan los síntomas** de más de un trastorno emocional, y que se den **cambios rápidos e inesperados** de estado de ánimo y arrebatos emocionales. Los adolescentes más jóvenes también pueden desarrollar **síntomas físicos** relacionados con su situación emocional, como dolor de estómago, dolor de cabeza o náuseas.

TRASTORNOS EMOCIONALES (02)

A nivel mundial, la depresión es la cuarta causa principal de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes de edades comprendidas entre los 15 y los 19 años, y la decimoquinta entre los de edades comprendidas entre los 10 y los 14. La ansiedad es la novena causa principal entre los adolescentes de 15 a 19 años, y la sexta para los de 10 a 14. Los trastornos emocionales pueden afectar profundamente al **rendimiento académico** y la **asistencia** escolar. El retraimiento social puede exacerbar el **aislamiento** y la **soledad**. En el peor de los casos, la depresión puede conducir al suicidio.

TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO INFANTIL

Los trastornos del **comportamiento infantil** son la segunda causa principal de la carga de morbilidad entre los adolescentes de edades comprendidas entre los 10 y los 14 años, y la undécima entre los de edades comprendidas entre los 15 y los 19. Cabe incluir entre ellos el **trastorno por déficit de atención con hiperactividad** (que se caracteriza por la dificultad para prestar atención, el exceso de actividad y el desprecio por las consecuencias de las propias acciones, en un grado no apropiado para la edad de la persona) y los **trastornos de la conducta** (que presentan síntomas como los comportamientos destructivos o desafiantes). Los trastornos del comportamiento infantil pueden afectar a la educación de los adolescentes y llevar a comportamientos delictivos.

TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Los trastornos alimentarios aparecen habitualmente durante la adolescencia y el principio de la edad adulta. Son más comunes entre las mujeres que entre los hombres. Afecciones como la **anorexia nerviosa**, la **bulimia nerviosa** y el trastorno por **atracones compulsivos** se caracterizan por la adopción de **comportamientos alimentarios perjudiciales**, como la restricción de calorías o el atracón compulsivo. Los trastornos alimentarios son perjudiciales para la salud y, a menudo, **coexisten** con la depresión, la ansiedad y/o el abuso de sustancias.

PSICOSIS

Los trastornos que incluyen síntomas de psicosis emergen más comúnmente a finales de la adolescencia o principios de la edad adulta. Los síntomas de la psicosis pueden incluir **alucinaciones o delirios**. Tales experiencias pueden afectar gravemente a la capacidad del 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**.

SUICIDIO Y AUTOLESIONES (01)

Se estima que 62.000 adolescentes murieron en 2016 como consecuencia de **autolesiones**. El suicidio es la tercera causa de muerte entre los adolescentes de mayor edad (15 a 19 años). Cerca del 90% de los adolescentes del mundo viven en países de ingresos bajos o medianos, y más del 90% de los suicidios de adolescentes tienen lugar entre los que viven en esos países.

SUICIDIO Y AUTOLESIONES (02)

Los factores de riesgo para el suicidio son muy variados, e incluyen el **uso nocivo del alcohol**, los **abusos durante la niñez**, la **estigmatización** de la búsqueda de ayuda, los **obstáculos** para recibir atención y el **acceso a medios** para llevarlo a cabo. La información recibida a través de los medios digitales sobre comportamientos suicidas es una preocupación emergente para este grupo de edad.

CONDUCTAS DE RIESGO (01)

Muchos comportamientos de riesgo para la salud, como el **uso dañino 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 la mala salud mental, y además tener efectos muy negativos sobre el bienestar mental y físico del adolescente.

En todo el mundo, la prevalencia de los episodios de ingesta masiva de bebidas alcohólicas entre los adolescentes de 15 a 19 años fue del 13,6% en 2016; el riesgo más elevado correspondió a los hombres.

CONDUCTAS DE RIESGO (02)

El **uso de tabaco y cannabis** son preocupaciones adicionales. El cannabis es la droga más consumida entre los jóvenes, en 2018 aproximadamente el 4,7% de los jóvenes de 15 a 16 años la habían consumida al menos una vez. Muchos fumadores adultos consumieron su primer cigarrillo antes de los 18 años.

La **comisión de actos violentos** es una conducta de riesgo que puede aumentar las probabilidades de que la persona tenga un bajo rendimiento educativo, sufra lesiones, participe en delitos o muera. La violencia interpersonal fue clasificada en 2016 como la segunda causa de muerte entre los adolescentes de mayor edad.

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

Las intervenciones de promoción de la salud mental de los adolescentes van orientadas a **fortalecer** su **capacidad** para **regular sus emociones**, **potenciar las alternativas** a los comportamientos de riesgo, desarrollar la **resiliencia** ante situaciones difíciles o adversidades, y promover **entornos sociales y redes sociales favorables**.

Estos programas requieren un enfoque que abarque **múltiples niveles** y varias **plataformas de difusión** —por ejemplo, los medios digitales, los entornos de atención médica o social, las escuelas o la comunidad—, así como diversas **estrategias** para llegar a los adolescentes, en especial a los más vulnerables.

DETECCIÓN Y TRATAMIENTO TEMPRANOS

Es crucial **abordar las necesidades** de los adolescentes que padecen trastornos de salud mental definidos.

En el caso de los adolescentes es clave **evitar la institucionalización y la medicalización excesiva**, priorizar los enfoques no farmacológicos y **respetar los derechos de los niños** recogidos en la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño y otros instrumentos de derechos humanos. El Programa de acción para superar las brechas en salud mental ofrece orientaciones basadas en pruebas científicas para ayudar a personas no especialistas en la materia a detectar mejor los trastornos mentales prioritarios y brindar apoyo a las personas que los padecen en entornos con pocos recursos.



Hábitos de vida saludable

Salud Mental del Adolescente