Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

La salud mental del adolescente: un problema que requiere atención

La salud mental forma parte de la salud global. La salud es un estado de completo bienestar físico, **mental** y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

La salud mental sería el estado en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

¿Cómo es la salud mental de niños y adolescentes?

Se estima que la prevalencia de trastornos mentales en adolescentes europeos de 15 a 19 años es del 20%. Es en este periodo de la vida en el que puede tener consecuencias más importantes para toda la edad adulta. La mitad de las personas que tienen una enfermedad mental tiene los primeros síntomas antes de los 14 años.

Según la *Organización Mundial de la Salud* y otros estudios, los problemas de salud mental de los niños y adolescentes están aumentando durante la pandemia de Covid 19. El aislamiento, la falta de contacto social, la interrupción de las actividades educativas, los cambios de hábitos, los problemas laborales y económicos de las familias, etc. están afectando la salud mental de la población.

Los problemas más frecuentes en los niños y adolescentes son la ansiedad, la **depresión**, el insomnio, el trastorno de la conducta y el trastorno del déficit de atención e hiperactividad. Se ha demostrado asociación entre distintas conductas de riesgo (sexuales, de alimentación, violencia, acoso escolar, consumo de tabaco, alcohol y drogas) y la depresión y otros estados de salud mental negativos. Además puede ser la causa de suicidio en esta etapa de la vida. Los pensamientos suicidas han aumentado entre un 8% y un 10% durante la pandemia. En España, los estudios indican que uno de cada cuatro suicidios se da en menores de 25 años.

Lamentablemente, a veces estos trastornos no son detectados a tiempo y se ha comprobado que hasta el 80% de los que cometen un intento de suicidio no ha pasado nunca por la consulta de un especialista. La estigmatización del periodo de la adolescencia como etapa difícil y de cambios de humor bruscos puede ser una de las causas de que sean más difíciles de detectar.

¿Cuáles son los factores de riesgo y síntomas más comunes que deben alertar de que un niño o adolescente tiene una mala salud mental?

El contexto familiar y escolar influyen en el desarrollo de los problemas de salud mental, Importantes son los conflictos conyugales **(separaciones o divorcios conflictivas), o las distintas formas de maltrato (abuso**

físico, psíquico, sexual **y la negligencia en el cuidado) que pueden ocurrir en ambos entornos.**

Es importante que los padres y los profesores mantengan una buena comunicación con los hijos y alumnos, fluida y continuada, para detectar estos problemas. Algunos **síntomas de alerta son:**

- Irritabilidad frecuente con brotes repentinos de ira.
- Sentirse frecuentemente preocupado o muy preocupado.
- Mayor sensibilidad a la crítica.
- Quejas de dolores de cabeza, de estómago u otros problemas corporales.
- Retraimiento frente a las personas como los padres o algunos amigos.
- Alejarse de la familia y los amigos y pasar mucho tiempo a solas.
- No disfrutar de las actividades que por lo general le gustaban.
- Sentirse cansado durante gran parte del día.
- Sentimientos de tristeza o melancolía la mayor parte del tiempo.
- Problemas para dormir o dormir más de lo normal.
- Cambio en los hábitos alimentarios, como hacer dietas o comer más de lo habitual.
- Dificultad para concentrarse.
- Problemas para tomar decisiones.
- Cambios en el rendimiento escolar, ausencias, no hacer las tareas.
- Comportamientos de alto riesgo, como conducir de manera imprudente, tener sexo sin precaución, violencia o el hurto en tiendas.
- Beber o consumir drogas.

¿Qué hacer si son detectados problemas de salud mental?

Cuando estos se diagnostican a tiempo y son tratados, es raro que se convierta en un trastorno grave. En la inmensa mayoría de los casos de chicos y chicas que los padecen y que reciben el tratamiento adecuado consiguen llevar una vida normal.

Los profesionales de la salud deben contar con las competencias necesarias para detectar pronto estos problemas de salud mental. Estos indicaran tratamientos como asesoramiento, terapia cognitiva conductual y, cuando sea necesario, medicación psicotrópica.

Es por esto que las sociedades científicas pediátricas de Atención Primaria y de otras especialidades apelan a la responsabilidad política y de gestión sanitaria en la dotación de recursos humanos que permitan la atención correcta de estos problema, así como en la de informar a la población sobre cuestiones de salud mental infantil.

Existe un teléfono gratuito y confidencial de la *Fundación ANAR* ***de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo*** donde cualquier niño o joven puede consultar. Aquí encontraréis un psicólogo dispuesto a escuchar, orientar y encontrar una solución:

- **900 20 20 10** (Desde cualquier lugar de España)

- **116 111** (Desde las Comunidades Autónomas de Aragón, Asturias, Baleares, Canarias, Cantabria, Castilla y León, Castilla-La Mancha, Extremadura, Navarra, La Rioja, Madrid, Murcia, y Ceuta y Melilla)

Durante la pandemia se ofrecieron algunos recursos para ayudar en estos momentos tan especiales:

- Guía SALUD MENTAL EN LA DESESCALADA: CÓMO AFRONTAR EL LARGO CAMINO. Pautas a la población acerca de cómo afrontar la situación ocasionada por la crisis del covid-19, en el marco de la desescalada del confinamiento
- Redes sociales::Instagram para adolescentes para la conciliación y la nueva realidad
- **Recomendaciones de profesionales de la Psicología** para el cuidado de la salud mental y física durante el confinamiento, difundidas por la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA:

¡Pero que sirven para otras muchas otras situaciones en la vida!

Fecha de publicación: 18-06-2014

Última fecha de actualización: 10-09-2021

Autor/es:

- Marta E. Vázquez Fernández. Pediatra. Centro de Salud “Arturo Eyries“. Valladolid
- Equipo Editorial Familia y Salud. .

BY NC ND