

Salud Mental Adolescente OMS 2018



En general se considera que los adolescentes (jóvenes de 10 a 19 años) son un grupo sano. Sin embargo, muchos mueren de forma prematura debido a accidentes, suicidios, violencia, complicaciones relacionadas con el embarazo y enfermedades prevenibles o tratables.

Más numerosos aún son los que tienen problemas de salud o discapacidades. Además, muchas enfermedades graves de la edad adulta comienzan en la adolescencia. Por ejemplo, el consumo de tabaco, las infecciones de transmisión sexual, entre ellas el VIH, y los malos hábitos alimentarios y de ejercicio, son causas de enfermedad o muerte prematura en fases posteriores de la vida.

- [Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente \(2016-2030\)](#)

La estrategia se centra en la protección de las mujeres, los niños y los adolescentes que viven en entornos humanitarios y frágiles y en la realización de su derecho humano a gozar del grado máximo de salud que se pueda lograr, incluso en las circunstancias más difíciles.



Salud mental del adolescente

Datos y cifras

- Una de cada seis personas tiene entre 10 y 19 años.
- Los trastornos mentales representan el 16% de la carga mundial de enfermedades y lesiones en personas de 10 a 19 años.
- La mitad de los trastornos mentales comienzan a los 14 años, pero la mayoría de los casos no se detectan ni se tratan.
- La depresión es una de las principales causas mundiales de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes.
- El suicidio es la tercera causa de muerte en jóvenes de 15 a 19 años.
- Las consecuencias de no abordar los trastornos mentales de los adolescentes se extienden a la edad adulta, lo que afecta la salud física y mental y limita las oportunidades de llevar una vida satisfactoria como adultos.
- La promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales son clave para ayudar a los adolescentes a prosperar.

La adolescencia (10-19 años) es un momento único y formativo. Si bien la mayoría de los adolescentes tienen buena salud mental, los múltiples cambios físicos, emocionales y sociales, incluida la exposición a la pobreza, el abuso o la violencia, pueden hacer que los adolescentes sean vulnerables a los problemas de salud mental. Promover el bienestar psicológico y proteger a los adolescentes de las experiencias adversas y los factores de riesgo que pueden afectar su potencial para prosperar no solo son críticos para su bienestar durante la adolescencia, sino también para su salud física y mental en la edad adulta.

Determinantes de la salud mental

La adolescencia es un período crucial para desarrollar y mantener hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental, tales como adoptar hábitos de sueño saludables; hacer ejercicio regularmente; desarrollar habilidades para las relaciones interpersonales y para hacer frente y resolver problema, y aprender a gestionar las emociones. Los ambientes propicios en la familia, la escuela y la comunidad en general también son importantes.

Hay múltiples factores determinantes de la salud mental del adolescente en cualquier momento. Cuantos más sean los factores de riesgo a los que estén expuestos los adolescentes, mayor serán las posibles repercusiones en su salud mental.

Entre los factores que pueden contribuir al estrés durante la adolescencia están 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. La influencia de los medios y las normas de género pueden exacerbar la disparidad entre la realidad vivida por el adolescente y sus percepciones o aspiraciones para el futuro. Otros determinantes importantes de la salud mental de los adolescentes son la calidad de su vida hogareña y sus relaciones con sus pares. La violencia (incluidos los malos tratos y la intimidación) y los

problemas socioeconómicos son riesgos reconocidos para la salud mental. Los niños y adolescentes son especialmente vulnerables a la violencia sexual, que tiene claros efectos perjudiciales en la salud mental.

Algunos adolescentes corren un mayor riesgo de tener problemas de salud mental por sus condiciones de vida, estigmatización, discriminación, exclusión, o falta de acceso a servicios y apoyo de calidad. Entre ellos se encuentran los adolescentes que viven en entornos frágiles o con crisis humanitarias; los adolescentes con enfermedades crónicas, trastornos del espectro autista, discapacidad intelectual u otras afecciones neurológicas; las adolescentes embarazadas y los padres adolescentes o con matrimonios precoces y/o forzados; los huérfanos y los adolescentes de minorías étnicas, con antecedentes sexuales o de otros grupos discriminados.

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

Trastornos mentales en adolescentes

En todo el mundo, se estima que entre el 10 y el 20% de los adolescentes experimentan problemas de salud mental, sin embargo, estos siguen sin ser diagnosticados ni tratados adecuadamente. Los signos de mala salud mental pueden pasarse por alto por varias razones, como la falta de conocimiento o conciencia sobre la salud mental entre los trabajadores de la salud, o el estigma que les impide buscar ayuda.

Trastornos emocionales

Los trastornos emocionales comúnmente surgen durante la adolescencia. Además de la depresión o la ansiedad, los adolescentes con trastornos emocionales también pueden experimentar irritabilidad excesiva, frustración o enojo. Los síntomas pueden superponerse en más de un trastorno emocional con cambios rápidos e inesperados en el estado de ánimo y los arrebatos emocionales. Los adolescentes más jóvenes también pueden desarrollar síntomas físicos relacionados con la emoción, como dolor de estómago, dolor de cabeza o náuseas.

A nivel mundial, la depresión es la novena causa principal de enfermedad y discapacidad entre todos los adolescentes; la ansiedad es la octava causa principal. Los trastornos emocionales pueden ser profundamente incapacitantes para el funcionamiento de un adolescente, afectando el trabajo escolar y la asistencia. Retirar o evitar a la familia, a los compañeros o a la comunidad 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 sexta causa principal de carga de enfermedad entre los adolescentes. La adolescencia puede ser un tiempo donde se prueban las reglas, los límites y los límites. Sin embargo, los trastornos del comportamiento infantil representan conductas repetitivas, graves y no apropiadas para la edad, como hiperactividad e inatención (como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad) o conductas destructivas o desafiantes (por ejemplo, trastorno de la conducta). Los trastornos del comportamiento infantil pueden afectar la educación de los adolescentes y, a veces, están asociados con el contacto con los sistemas judiciales.

Trastornos alimentarios

Los trastornos alimentarios comúnmente aparecen durante la adolescencia y la adultez temprana. La mayoría de los trastornos alimentarios afectan a las mujeres con más frecuencia que los hombres. Los trastornos alimenticios como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón se caracterizan por comportamientos alimentarios perjudiciales, como la restricción de calorías o el atracón compulsivo. La anorexia y la bulimia nerviosa también incluyen una preocupación por la comida, la forma o el peso del cuerpo, y comportamientos como el exceso de ejercicio o los vómitos para compensar la ingesta de calorías. Las personas con anorexia nerviosa tienen un peso corporal bajo y un miedo fuerte de aumento de peso. Las personas con trastorno de atracones pueden experimentar sentimientos de angustia, culpa o auto-disgusto cuando come un atracón. Los trastornos alimenticios 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 fines de la adolescencia o al inicio de la edad adulta. Los síntomas de la psicosis pueden incluir alucinaciones (como oír o ver cosas que no existen) o delirios (incluidas creencias fijas y no precisas). Las experiencias de psicosis pueden afectar gravemente la capacidad de un adolescente para participar en la vida y la educación cotidianas. En muchos contextos, los adolescentes con psicosis son altamente estigmatizados y corren el riesgo de sufrir violaciones de los derechos humanos.

Suicidio y autolesiones

Se estima que 62 000 adolescentes murieron en 2016 como resultado de autolesiones. El suicidio es la tercera causa de muerte en adolescentes mayores (15-19 años). Casi el 90% de los adolescentes del mundo viven en países de

ingresos bajos o medianos, pero más del 90% de los suicidios de adolescentes se encuentran entre los adolescentes que viven en esos países. Los intentos de suicidio pueden ser impulsivos o estar asociados con un sentimiento de desesperanza o soledad. Los factores de riesgo para el suicidio son multifacéticos, incluyendo el uso nocivo del alcohol, el abuso en la niñez, el estigma en contra de la búsqueda de ayuda, las barreras para acceder a la atención y el acceso a los medios. La comunicación a través de los medios digitales sobre el comportamiento suicida es una preocupación emergente para este grupo de edad.

Conductas de riesgo

Muchos comportamientos de riesgo para la salud, como el uso de sustancias o la toma de riesgos sexuales, comienzan durante la adolescencia. Las limitaciones en la capacidad de los adolescentes para planear y manejar sus emociones, la normalización de la toma de riesgos que tienen un impacto en la salud entre pares y factores contextuales como la pobreza y la exposición a la violencia pueden aumentar la probabilidad de involucrarse en conductas de riesgo. Los comportamientos de toma de riesgos pueden ser tanto una estrategia inútil para hacer frente a la mala salud mental, y pueden contribuir negativamente y tener un impacto severo en el bienestar mental y físico de un adolescente.

El uso nocivo de sustancias (como el alcohol o las drogas) es una preocupación importante en la mayoría de los países. En todo el mundo, la prevalencia de episodios graves de consumo de alcohol entre los adolescentes de 15-19 años fue del 13,6% en 2016, y los hombres tenían mayor riesgo. El uso nocivo de sustancias en adolescentes aumenta la probabilidad de tomar más riesgos, como las relaciones sexuales sin protección. A su vez, la asunción de riesgos sexuales aumenta el riesgo de las adolescentes de infecciones de transmisión sexual y embarazos tempranos, una de las principales causas de muerte entre las adolescentes y las jóvenes (incluso durante el parto y el aborto inseguro).

El uso de tabaco y cannabis son preocupaciones adicionales. En 2016, según los datos disponibles de 130 países, se calculó que el 5,6% de las personas de 15 a 16 años habían consumido cannabis al menos una vez el año anterior [1]. Muchos fumadores adultos tienen su primer cigarrillo antes de los 18 años. La perpetración de la violencia es una conducta de riesgo que puede aumentar la probabilidad de bajo rendimiento educativo, lesiones, participación en el delito o la muerte. La violencia interpersonal fue clasificada como la segunda causa de muerte de adolescentes mayores en 2016.

Promoción y prevención

Las intervenciones para promover la salud mental de los adolescentes apuntan a fortalecer los factores de protección y mejorar las alternativas a los comportamientos de riesgo. La promoción de la salud mental y el bienestar ayuda

a los adolescentes a desarrollar la resiliencia para que puedan sobrellevar bien las situaciones difíciles o las adversidades. Los programas de promoción para todos los adolescentes y los programas de prevención para adolescentes en riesgo de problemas de salud mental requieren un enfoque multinivel con plataformas de entrega variadas, por ejemplo, medios digitales, entornos de atención médica o social, escuelas o la comunidad.

Algunos ejemplos de actividades de promoción y prevención incluyen:

- intervenciones psicológicas en línea uno a uno, grupales o autoguiadas;
- intervenciones centradas en la familia, como la capacitación en habilidades para cuidadores, que incluyen intervenciones que abordan las necesidades de los cuidadores;
- intervenciones escolares, tales como:
 - cambios organizacionales para un ambiente psicológico seguro y positivo;
 - enseñanza sobre salud mental y habilidades para la vida;
 - capacitar al personal en detección y manejo básico del riesgo de suicidio; y
 - programas de prevención basados en la escuela para adolescentes vulnerables a las condiciones de salud mental;
- intervenciones basadas en la comunidad tales como liderazgo de pares o programas de tutoría;
- programas de prevención dirigidos a los adolescentes vulnerables, como los afectados por entornos humanitarios y frágiles, y los grupos minoritarios o discriminados;
- programas para prevenir y manejar los efectos de la violencia sexual en adolescentes;
- programas multisectoriales de prevención del suicidio;
- intervenciones multinivel para prevenir el abuso de alcohol y sustancias;
- educación sexual integral para ayudar a prevenir conductas sexuales riesgosas; y
- programas de prevención de la violencia.

Detección temprana y tratamiento

Es crucial abordar las necesidades de los adolescentes con condiciones de salud mental definidas. Evitar la institucionalización y la sobremedicalización, priorizar enfoques no farmacológicos y respetar los derechos de los niños de acuerdo con la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño y otros instrumentos de derechos humanos son clave para los adolescentes.

Las intervenciones para adolescentes deberían considerar:

- La importancia de la detección temprana y la provisión de intervenciones basadas en la evidencia para los trastornos mentales y por uso de sustancias. El Programa de Acción de Brecha de Salud Mental de la OMS (mhGAP) proporciona pautas basadas en la evidencia para no especialistas para permitirles identificar y apoyar mejor las condiciones de salud mental prioritarias en entornos de menores recursos.
-
- Intervenciones transdiagnósticas, por ejemplo, aquellas que se dirigen a múltiples problemas de salud mental.
-
- Entrega por parte de personal supervisado que está capacitado en la gestión de las necesidades específicas de los adolescentes.
-
- Involucrar y empoderar a los cuidadores, cuando corresponda, y explorar las preferencias de los adolescentes.
-
- Métodos de autoayuda cara a cara y guiados, incluidas las intervenciones electrónicas de salud mental. Debido al estigma o la viabilidad de acceder a los servicios, la autoayuda no guiada puede ser adecuada para los adolescentes.
-
- La medicación psicotrópica se debe usar con gran precaución y solo se debe ofrecer a adolescentes con condiciones de salud mental de moderadas a severas cuando las intervenciones psicosociales resulten ineficaces y cuando estén clínicamente indicadas y con consentimiento informado. Los tratamientos deben proporcionarse bajo la supervisión de un especialista y con una estrecha vigilancia clínica para detectar posibles efectos adversos.

Respuesta de la OMS

La acción global acelerada para la salud de los adolescentes (AA-HA!): La OMS publicó una guía para apoyar la implementación del país en 2017. Su objetivo es ayudar a los gobiernos a responder a las necesidades de salud de los adolescentes en sus países, incluida la salud mental. Enfatiza los beneficios de incluir activamente a los adolescentes en el desarrollo de políticas, programas y planes nacionales.

□ Acción global acelerada para la salud de los adolescentes (AA-HA!): Orientación para apoyar la implementación del país

La Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente 2016-2030 enfatiza que cada adolescente tiene derecho a alcanzar el bienestar físico y mental e identifica a los adolescentes como un elemento central para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2015-2030.

- Estrategia mundial para la salud de la mujer, el niño y el adolescente 2016-2030

El Plan de Acción de Salud Mental de la OMS 2013-2020 es un compromiso de todos los Estados Miembros de la OMS de tomar medidas específicas para promover el bienestar mental, prevenir los trastornos mentales, brindar atención, mejorar la recuperación, promover los derechos humanos y reducir la mortalidad, morbilidad y discapacidad de las personas con trastornos mentales, incluidos los adolescentes.

Plan de acción de salud mental 2013-2020

El Programa de acción de brecha de salud mental de la OMS (mhGAP) brinda orientación técnica basada en evidencia, herramientas y paquetes de capacitación para expandir los servicios de salud de los países, particularmente en contextos de escasos recursos. Considera las cuestiones relacionadas con los adolescentes en todas partes, incluido un módulo específico sobre trastornos mentales y del comportamiento en niños y adolescentes.

- Programa de acción de brecha de salud mental (mhGAP)

En el contexto de las emergencias, la OMS ha desarrollado herramientas para:

- evaluación
- primeros auxilios psicológicos
- manejo clínico de los trastornos mentales
- recuperación del sistema de salud mental

todos los cuales consideran problemas relacionados con los jóvenes.

[1] UNODC. World Drug Report 2018 (publicación de las Naciones Unidas, número de venta: E.18.XI.9)