

INV. SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES

EES N° 10 =)
2022

SALUD MENTAL

González Maira, Blanco Milagros, Alcalde Lautaro,
Leiva Maia, Heit Federico, Ruiz Ramiro, Salaberri
Federico, Cruz Camila, Nuñez Agustín, Alchu
Ignacio, Cepeda Zoey, Tolosa Cristian, Vásquez
Emmanuel, Pisano Manuela, Pedro Morena,
Gómez Matías, Cappussi Nicolás.

Profesores: Marcela Pérez, Marcela Carabajal, y Jorgelina Celano

Introducción:

En este trabajo de investigación vamos a trabajar, e intentar responder las siguientes interrogantes: ¿Cuáles son las problemáticas que afectan o han afectado la salud mental de los adolescentes de 13 a 20 años de Tandil en los últimos 5 años? ¿Cuáles son las causas de las mismas?

Nos interesa trabajar este problema porque creemos que se debería educar y concientizar sobre los problemas en la salud mental, así las personas que los padecen puedan identificarlas y prevenirlas.

Nuestra hipótesis es que las problemáticas que más afectaron la salud mental de los jóvenes entre 13 y 20 años son la ansiedad, depresión, adicciones, trastornos alimenticios. Y entre las causas de éstas podemos observar la soledad, el bullying, la exposición en las redes sociales, la incertidumbre del futuro, traumas por abuso en la infancia y la adolescencia y el consumo de sustancias legales o ilegales.

Marco teórico:

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es además, un derecho humano fundamental, y un elemento

humano esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

Según la Ley 26.657 de Salud Mental sancionada en Noviembre 25 de 2010, la ley asegura el derecho a la protección de la salud mental de todas las personas que se encuentran en el territorio nacional. Se ampara en otras leyes internacionales, con problemas con adicciones legales o ilegales, son parte integrante de esta ley.

Aunque se dé el diagnóstico de un problema mental, no significa que la persona pueda hacer algún daño o incapacidad de relacionarse con el resto, en todo caso de realizarse un estudio interdisciplinario.¹

Algunas problemáticas que afectan la salud mental:

Pánico: Episodio repentino de miedo intenso que provoca graves reacciones

¹ <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/175000-179999/175977/norma.htm> (ley de salud mental)

físicas cuando no hay peligro real o causa aparente.

Ansiedad: Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos ante situaciones cotidianas. Es posible que se produzca taquicardia, respiración agitada, sudoración y sensación de cansancio.

Anorexia: Trastorno alimentario que provoca que la persona se obsesione con su peso y lo que ingiere.

La anorexia se caracteriza por una imagen corporal distorsionada y el miedo injustificado a subir de peso.

Los síntomas incluyen tratar de mantener un peso por debajo de lo normal mediante la inanición o el ejercicio excesivo.

Puede ser necesario un tratamiento médico para volver al peso normal. La terapia conversacional puede ayudar con la autoestima y los cambios en el comportamiento.

Bulimia: Está relacionada con el peso, la alimentación, las dietas y la perturbación severa de la imagen corporal. La bulimia es una enfermedad que se caracteriza por presentar atracones de comida seguidos por algún tipo de conducta purgativa como ejercicio exagerado vómitos y fármacos que producen la disminución del peso como diuréticos o laxantes.

Bullying: es la agresión para ejercer poder sobre otra persona, serie de amenazas hostiles, físicas o verbales que se repiten, angustiando a la víctima y estableciendo un desequilibrio de poder entre ella y su acosador.

Depresión: trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de algunas semanas o más.

Toc: El trastorno obsesivo compulsivo se caracteriza por los pensamientos irracionales y los temores (obsesiones) que provocan comportamientos compulsivos.

El TOC se caracteriza por la obsesión en asuntos como el miedo a los gérmenes o la necesidad de organizar ciertos objetos de una manera específica. Los síntomas pueden manifestarse gradualmente y variar a lo largo de los años.

Fobias: Temor intenso e irracional, de carácter enfermizo, hacia una persona, una cosa o una situación.

Trastorno bipolar: Trastorno que provoca altibajos emocionales, que van desde trastornos de depresión hasta episodios maníacos.

Se desconoce la causa exacta del trastorno bipolar, pero es posible que tenga que ver con una combinación de factores genéticos y ambientales y de la

alteración de las sustancias químicas y las estructuras del cerebro.

Los episodios maníacos pueden incluir síntomas como exceso de energía, reducción de la necesidad de dormir y pérdida de noción de la realidad. Los episodios depresivos pueden incluir síntomas como falta de energía, poca motivación y pérdida de interés en las actividades cotidianas. Los episodios de cambios de humor duran de días a meses y también pueden estar asociados con pensamientos suicidas

Trastorno de estrés postraumático: Trastorno caracterizado por la imposibilidad de recuperarse después de experimentar o presenciar un evento atemorizante. El trastorno puede durar desde meses hasta años y suele haber episodios que recuerdan el trauma y causan intensas reacciones emocionales y físicas.

Psicosis: La psicosis puede ser el resultado de un trastorno psiquiátrico, como la esquizofrenia. En otras ocasiones, puede ser ocasionada por un trastorno de la salud, por medicamentos o por el uso de drogas.

Esquizofrenia: Trastorno que afecta la capacidad de una persona para pensar, sentir y comportarse de manera lúcida.

Se desconoce la causa exacta de la esquizofrenia, pero es posible que tenga que ver con una combinación de factores genéticos y ambientales y de la alteración de las sustancias químicas y las estructuras del cerebro

La esquizofrenia se caracteriza por pensamientos o experiencias que parecen estar desconectados de la realidad, habla o comportamiento desorganizados y disminución de la participación en las actividades cotidianas. También pueden presentarse dificultades en la concentración y la memoria.

¿Cuáles son las causas de las problemáticas que afectan la salud mental?

No hay una sola causa, varios factores pueden contribuir al riesgo de estimular problemas previos, por ejemplo:

Sus genes y su historia familiar, la experiencia de vida, el estrés o si ha sufrido de abuso, en especial durante la infancia también como factores neurológicos como desequilibrios químicos en el cerebro, una lesión cerebral traumática, la exposición de una madre a algún virus o productos químicos durante el embarazo, consumo de alcohol o drogas, tener una enfermedad seria como el cáncer, tener pocos amigos y sentirse solo o aislado. Los trastornos de la salud mental no son causados por falta de carácter, no tienen nada que ver con ser flojo o débil.

La salud mental está determinada por componentes históricos,

socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos. Para lograr el bienestar mental hace falta tener una construcción social que respete los derechos humanos.

Aunque se dé el diagnóstico de un problema mental no significa que la persona pueda ejercer daño o incapacidad de relacionarse con el resto, en todo caso debe realizar un diagnóstico interdisciplinario.

Metodología: Realizamos encuestas a jóvenes y adolescentes de entre 13 y 20 años a través de cuestionarios enviados por redes sociales.

Desarrollo:

Según datos del campus virtual de la salud mental:

- 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
- Alrededor del 15% de los adolescentes de países de ingresos medios y bajos se ha planteado el suicidio.²

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 de alto por varias razones, como la falta de conocimiento o conciencia sobre la salud mental entre los trabajadores de salud mental, o el estigma que les impide buscar ayuda.

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK116646/>

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.

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.

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

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

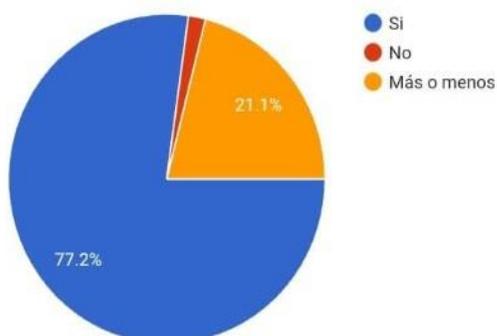
las jóvenes (incluso durante el parto y el aborto inseguro).

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.

Estos son datos recopilados en el ambiente de la escuela normal y de algunos conocidos mediante un cuestionario digital de google, en el que participaron alrededor de sesenta personas. A continuación, adjuntamos los gráficos de los resultados.

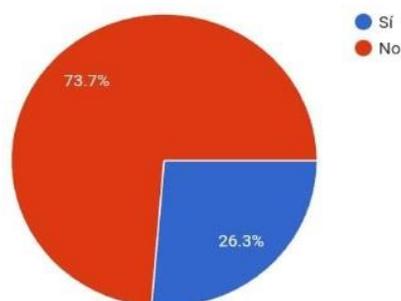
¿Sabes que es la salud mental?

57 respuestas



¿Sufriste algún abuso en tu infancia/adolescencia?

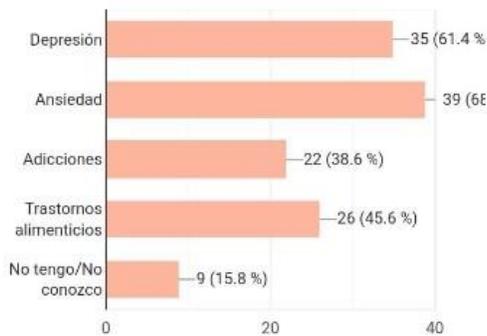
57 respuestas



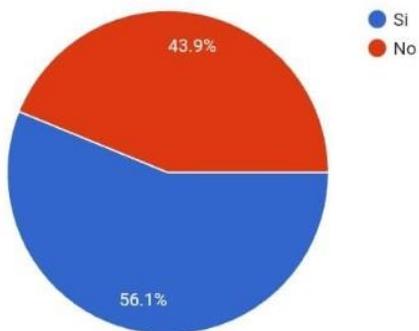
¿Has sufrido bullying?

¿Conoces a alguien o has sufrido alguno de los siguientes problemas de Salud mental?

57 respuestas

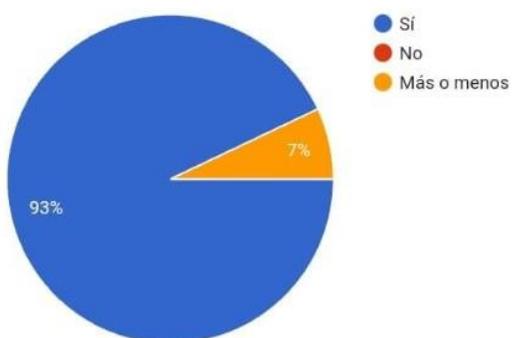


57 respuestas



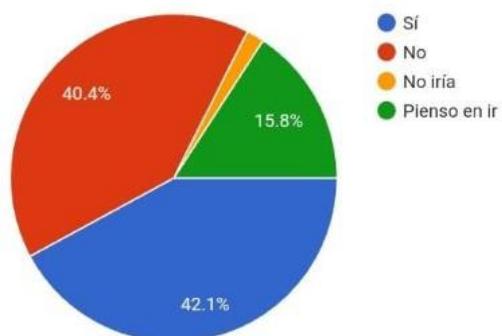
¿Sabes lo que es la terapia?

57 respuestas



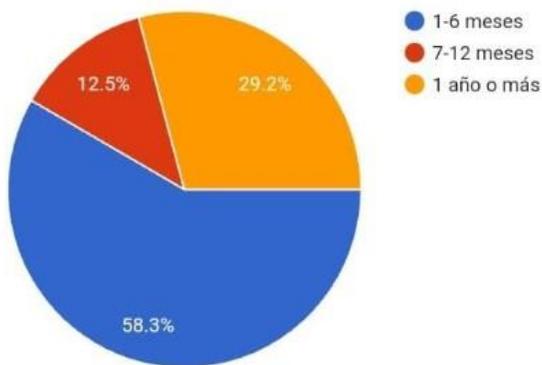
¿Asististe alguna vez a terapia/psicológico?

57 respuestas



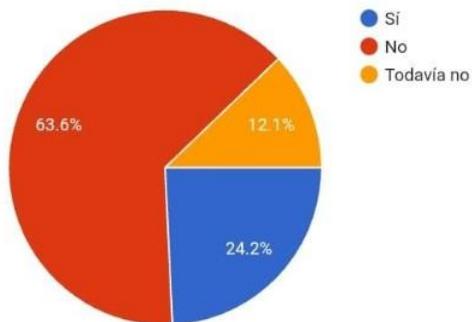
¿Cuanto tiempo asististe?

24 respuestas

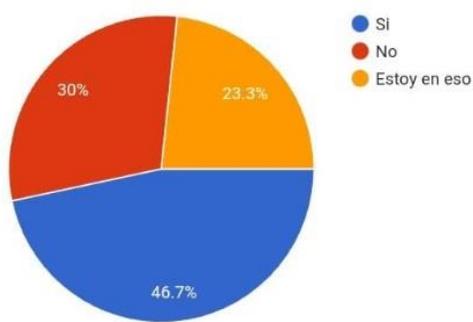


¿Percibiste una mejora?
¿Recibiste diagnóstico?

33 respuestas

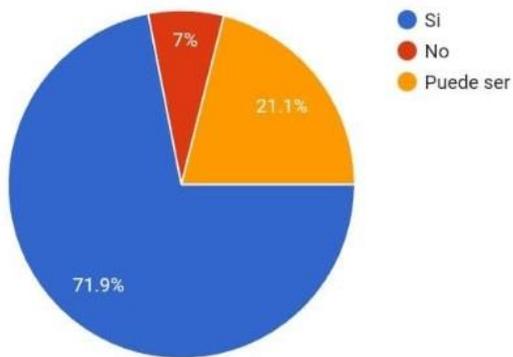


30 respuestas



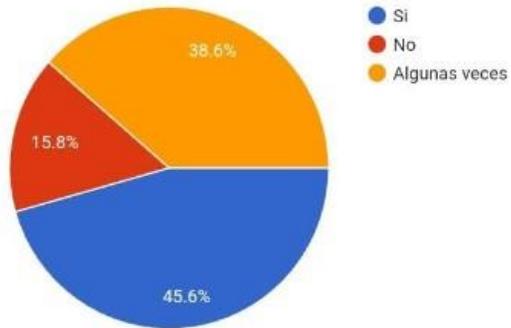
¿Recomendas terapia?

57 respuestas



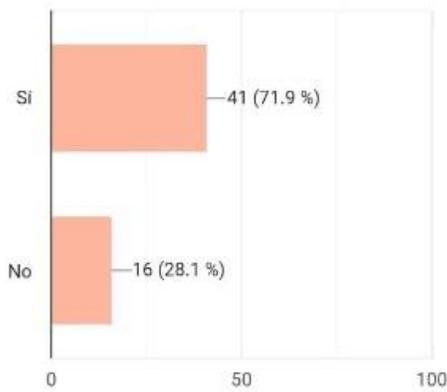
¿Te sentis o te has sentido solo?

57 respuestas



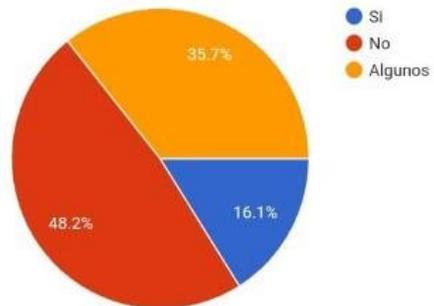
¿Pasas mucho tiempo en redes sociales?

57 respuestas



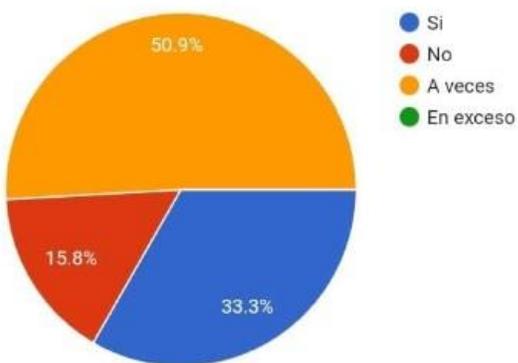
¿Te afectan los comentarios que dejan en redes sociales?

56 respuestas



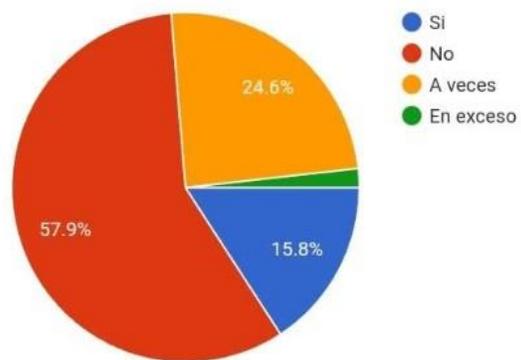
¿Consumis alcohol?

57 respuestas



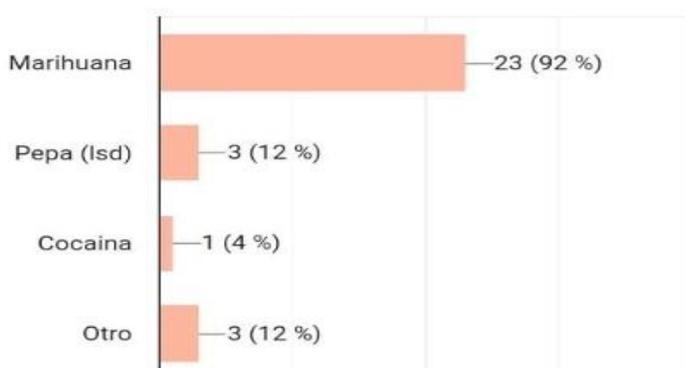
¿Consumis sustancias ilegales?

57 respuestas



¿Cuáles ?

25 respuestas



La síntesis que rescatamos de la información recopilada en la escuela normal es el siguiente:

Los entrevistados tienen un conocimiento básico acerca de lo que es la salud mental.

Una leve mayoría de los entrevistados ha sufrido bullying, aproximadamente un cuarto asegura haber sufrido abusos durante su infancia y la gran mayoría conocen a personas que han transitado un problema grave de salud mental. Un gran porcentaje ha asistido a terapia durante un periodo de entre 1 y 6 meses, mostrando una deserción de la práctica durante ese periodo.

Las gráficas evidencian también un gran porcentaje de personas que usan mucho las redes sociales, de las cuales un gran porcentaje afirma sentirse afectados siempre u ocasionalmente por los comentarios recibidos en estas.

La mayoría de los entrevistados consumen alcohol y marihuana de forma ocasional, con un porcentaje de personas que consumen sustancias ilegales más fuertes.

Como síntesis general de los gráficos existe una correlación entre el abuso de sustancias como el alcohol, la marihuana y otras sustancias ilegales y la importancia que se le da a las redes sociales combinado con la deserción de las prácticas generó un incremento de trastornos o padecimientos con respecto a generaciones anteriores en los adolescentes y jóvenes adultos.

Consideramos que 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.

Por ejemplo:

- 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.

Otro aspecto importante es la detección temprana y la intervención.

Conclusión:

Establecemos que la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.

La salud mental está determinada por componentes históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos. Para lograr el bienestar mental hace falta tener una construcción social que respete los derechos humanos.

Aunque se dé el diagnóstico de un problema mental, no significa que la persona pueda hacer algún daño o incapacidad de relacionarse con el resto, en todo caso de realizarse un estudio interdisciplinario.

Para finalizar llegamos a afirmar gracias a toda la investigación previa que lo que más está afectando la salud mental de los adolescentes es: la sobreexposición a las redes sociales, el consumo de alcohol y sustancias ilegales, los sentimientos de soledad, abusos físicos y/o psicológicos en la infancia/adolescencia y el acoso escolar. Esto puede afectar la salud mental y desencadenar nuevos problemas.