



Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital

El Hospital Sant Joan de Déu ha atendido un 47% más de urgencias de salud mental en el primer trimestre de 2021

- Hoy se ha presentado el 12º informe FAROS, que recoge los principales problemas de salud mental que pueden sufrir los adolescentes y explica como se pueden detectar, tratar y prevenir
- Entre un 10 y un 20% de los adolescentes están afectados por este tipo de trastornos, según la OMS

Barcelona, 6 de mayo de 2021.- **Entre un 10% y un 20% de los adolescentes experimentan trastornos mentales**, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). La mitad de estos trastornos se manifiestan antes de los 14 años.

Los expertos aseguran que la detección e intervención precoz en salud mental es la mejor inversión de futuro en reducir prevalencias, coste, morbilidades y reducir la progresión de la enfermedad. Explican que el tiempo que pasa desde la aparición de los primeros síntomas hasta el tratamiento es clave para la recuperación del paciente en muchos casos.

Por ello, consideran importante que el entorno del joven -padres y educadores- dispongan de información y sepan detectar una serie de señales de estos trastornos que les permitan alertar y pedir ayuda a los profesionales sanitarios lo antes posible.

En este contexto, la plataforma de salud [FAROS](#) del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona ha elaborado un informe que recoge los principales problemas de salud mental que pueden sufrir los adolescentes, y explica cómo se pueden detectar, tratar y prevenir.

Los datos asistenciales del Hospital Sant Joan de Déu ponen de manifiesto el crecimiento de casos que se está produciendo en el contexto de la pandemia de COVID-19. Cabe destacar el **incremento del 47% de los pacientes atendidos en urgencias por motivos de salud mental en el primer trimestre del año** en comparación con el mismo período del 2020.

El informe FAROS repasa los principales problemas de salud mental, como la ansiedad, la depresión, la psicosis o el TDAH. También dedica un capítulo especial a las particularidades de la adolescencia en el caso de los niños Y niñas con autismo, y se abordan algunos aspectos que suponen retos para la cotidianidad, como puede ser el uso de las nuevas tecnologías y la conducta autolesiva. El informe proporciona elementos claves para la detección de señales de alarma de forma genérica y concreta

en algunos trastornos. Aborda la comunicación con el hijo adolescente y las claves para una aproximación en esta etapa de oportunidades. Y finalmente, se ha elaborado un decálogo donde se incluyen los puntos importantes para comprender y promover la salud mental del adolescente.

Cabe decir que los autores del informe decidieron dejar para más adelante la reflexión sobre el fracaso escolar y el consumo de sustancias, dos grandes retos que también tienen lugar en esta etapa.

Los trastornos de ansiedad, los más frecuentes

La ansiedad es una reacción necesaria del organismo, una reacción defensiva instintiva ante un peligro que puede acabar convirtiéndose en un trastorno si la persona manifiesta respuestas de miedo generalizadas e indiscriminadas.

Los trastornos de ansiedad son los problemas de salud mental más frecuentes en la infancia y la adolescencia. Los estudios epidemiológicos muestran que **afectan a entre un 9 y un 21% de los niños y adolescentes** (Kashani y Orvaschel, 1990; Ruiz y Lago, 2005), y que han ido en aumento en los últimos años (Infocop 2019). Específicamente en **adolescentes**, en nuestro país se calcula que **un 5% sufre depresión** y que **entre un 10 y un 20%** presenta **problemas de ansiedad**, según la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA).

Sin embargo, muchos de estos trastornos no son siempre fácilmente detectables. Es importante estar atentos, porque detectados a tiempo previenen presentaciones más severas y persistentes en la etapa adulta.

La presentación de los trastornos de ansiedad varían de un adolescente al otro pero los síntomas generalmente incluyen temores y preocupaciones excesivas, sentimientos de inquietud interna y una tendencia a ser demasiado prudente. También se manifiestan con una gran diversidad de síntomas físicos como tensión muscular, dolor de estómago, dolor de cabeza y fatiga. A nivel conductual, evitan situaciones que se consideran subjetivamente amenazantes por miedo, malestar o timidez. Hay que tener en cuenta que una situación de ansiedad sostenida en el tiempo o estrés crónico afecta al sistema inmunológico y, por tanto, disminuye el nivel de resistencia del individuo ante ciertas enfermedades.

Los expertos apuntan algunas señales de alerta para detectar en los adolescentes y jóvenes estos trastornos lo antes posible:

- cambios de humor, con incremento de la irritabilidad
- evitación de situaciones como ir a clase, quedar con amigos, conocer gente nueva, ir a espacios grandes donde hay mucha gente
- dificultades de concentración, más dispersión y posible descenso en el rendimiento académico
- dificultades para conciliar el sueño por la noche y despertarse por la noche
- quejas respecto sufrir dolor de cabeza, fatiga y otros somatizaciones o molestias físicas

La intervención psicológica que se aplica consiste en disminuir y actuar de manera preventiva sobre los factores de riesgo que se pueden modificar ya la vez potenciar todos los factores de protección.

Uso excesivo de las nuevas tecnologías

Aunque las encuestas indican que la población joven y adolescente del mundo occidental hace un uso excesivo de las nuevas tecnologías, los expertos aclaran que no es tan importante el tiempo que dedican como el uso que hacen y los contenidos que consultan. La pregunta que también nos debemos hacer es: dedican su tiempo a otras actividades sociales y / o de ocio que no son las TIC?.

Las señales que pueden indicar a los padres que la conducta de su hijo es de riesgo y que se aconsejaría que pidieran ayuda son:

- presente un patrón de sueño alterado. Se queda conectado por las noches, se acuesta tarde y por la mañana le cuesta levantarse
- presente un patrón del apetito alterado. Come rápido y mal para ganar tiempo
- pare poca atención por la higiene y se le tenga que recordar las pautas básicas que hacía antes
- manifieste dejadez en aspectos importantes de su vida porque pasa mucho tiempo con las pantallas
- tienda a la tristeza y a mostrarse poco comunicativo
- se muestre irritable, especialmente cuando no puede realizar la conducta aditiva
- baje el rendimiento académico, falte a clase, suspenda o la expulsen de clase
- comience a hacer pequeños hurtos.

El abordaje integral cuando aparece un problema en este ámbito incluye explorar si hay algún otro trastorno o malestar que nos explique el desarrollo de esta problemática y analizar el estilo educativo familiar para también intervenir.

Aumentan también las autolesiones

En las últimas décadas se ha producido un aumento de los jóvenes y adolescentes que se autolesionan o infringen un daño corporal sin intención de provocar la muerte. Tradicionalmente, esta conducta ha sido asociada a trastornos mentales graves, pero ahora también se está dando en jóvenes sin patologías psiquiátricas establecidas.

Estudios publicados en los últimos diez años indican que **en Cataluña un 11,4% de jóvenes se han autolesionado** menos alguna vez en su vida y **en Europa** se habla de una prevalencia del **27,6%**.

Los jóvenes que se autolesionan buscan, con la conducta autolesiva, reducir, gestionar o escapar de la tristeza, rabia u otras emociones negativas. Pueden adoptar esta estrategia de forma continuada en el tiempo. Mientras las chicas son más propensas a cortarse, rascarse y utilizar métodos que implican el sangrado, los chicos tienden más a golpearse y quemarse.

Los expertos alertan de que se trata de una conducta con un riesgo de contagio muy alto. Por eso, desaconsejan los maestros abordar el tema en clase cuando detecten un

caso recomendando que la aborden en un contexto más amplio del aprendizaje de habilidades de regulación emocional.

Los autores del informe consideran que las autolesiones constituyen un reto para la comunidad educativa, y por ello, defienden la creación de un protocolo de actuación y de un plan de formación específica para el profesorado que les permita detectar estos casos lo antes posible.

Las señales que pueden indicar a padres y educadores que un adolescente puede estar infringirles a autolesiones son:

- comportamiento distante o evitador en cuanto a la expresión de sentimientos o emociones
- presencia de cortes, quemaduras o morados en brazos y / o piernas
- encontrar escondidos cuchillas, cuchillos u otros objetos que pueden ser utilizados para autolesionarse
- notar que llevan ropa que no se adecua al clima, como mangas largas en verano, para ocultar cicatrices, heridas o morados

Pese a que, en muchos casos, la conducta autolesiva puede ser gestionada en el ámbito de la familia y la escuela con la ayuda de profesionales de la atención primaria, en otros puede ser necesaria la intervención de un especialista en psicología clínica.

El tratamiento más indicado en estos casos es la psicoterapia, ya sea individual o grupal, que tiene como objetivo identificar e intervenir sobre los problemas que causan la conducta autolesiva, enseñar al joven estrategias que le permitan regular sus emociones y tolerar mejor las negativas, desarrollar habilidades en el área de las relaciones sociales y una imagen más favorable y realista de sí mismo, así como aprender estrategias para solucionar los problemas de manera más eficaz.

Hay una reflexión global de cómo abordamos el malestar. Es importante crear un espacio de confianza en el entorno familiar donde se pueda compartir las experiencias sean cuales sean, expresarlas y generar un modelo de afrontamiento por los hijos.

El confinamiento y los trastornos de la conducta alimentaria (TCA)

El confinamiento ha supuesto un factor de estrés significativo para la población con una patología mental previa y, en el caso de las adolescentes con un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) como es la anorexia, la bulimia o el trastorno por atracón, un factor de riesgo de recaída y empeoramiento.

En el último año, en los centros de salud mental infantil y juvenil del ámbito comunitario en Catalunya, **han aumentado las consultas de TCA un 25%** y en la Unidad de TCA del Hospital Sant Joan de Déu **se han doblado las derivaciones urgentes.**

El confinamiento ha incidido en el aumento de casos y el agravamiento de los existentes. Existe la hipótesis de que uno de los factores que pueden influenciar podría ser el aumento de la preocupación por mantener una vida saludable y ha comportado una mayor exposición de los jóvenes en las redes sociales con la potencial influencia negativa que tienen estos canales en la incorporación de un ideal de belleza de extrema delgadez.

En los adolescentes con un trastorno alimentario, el estrés asociado a la situación ha empeorado sus síntomas de base debido a las consecuencias del aislamiento social y las dificultades de regulación emocional que pueden propiciar síntomas alimentarios como episodios de atracones y posteriores conductas purgativas (vómitos autoinducidos y uso de laxantes). Además, puede aumentar el estrés del cuidador y empeorar el clima familiar (que es un aspecto de mal pronóstico de la enfermedad).

En los casos de TCA, las señales de alarma que pueden permitir a los padres detectar un trastorno alimentario en sus hijas **-nueve de cada diez afectadas son chicas-** son numerosos:

- pérdida de peso en poco tiempo
- retraso en el crecimiento normal para su edad y peso
- cambios de peso bruscos
- trastornos menstruales
- hirsutismo o lanugo (aparición de vello corporal fin)
- anomalías dentarias
- callosidades en los nudillos de las manos.
- preocupación extrema por la figura y comentarios despectivos sobre el propio cuerpo
- distorsión severa la imagen corporal y perfeccionismo e insatisfacción
- inestabilidad emocional
- aislamiento y preocupación excesiva por los estudios
- dieta persistente aunque esté muy delgada
- Cambio de hábitos alimenticios (volverse vegetariano o vegano)
- Creciente interés para cocinar, ropa y modos
- Desaparecer después de las comidas y encerrarse en el baño
- Compra de productos para adelgazar
- Practica ejercicio físico excesivo y obsesión por pesarse continuamente

El tratamiento de un trastorno alimentario es largo -puede durar entre tres y cuatro años- pero en **el 70 o 80% de los casos las chicas se recuperan**. El tratamiento tiene como objetivo conseguir que la joven reconozca la enfermedad, restaurar o normalizar su peso y estado nutricional, tratar las complicaciones físicas y proporcionar educación sobre patrones alimentarios y nutricionales sanos.

Más información:

Albert Moltó / Lourdes Campuzano

Comunicación - Hospital Sant Joan de Déu

Tf. 93 253 21 50/605 695 277/665 500 214

amolto@sjdhospitalbarcelona.org / lcampuzano@sjdhospitalbarcelona.org