

4) Trastorno de la conducta alimentaria:

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son condiciones psiquiátricas que afectan a la alimentación y al comportamiento relacionado con la comida¹¹.

Aproximadamente **500.000 personas** en España padecen algún trastorno de la conducta alimentaria (TCA), de los que **400.000 son jóvenes** de 12 y 24 años¹².



Tipos de TCA¹²:

- * **Anorexia:** Restricción extrema de la ingesta de alimentos por una preocupación obsesiva por el peso y la forma del cuerpo.
- * **Bulimia:** Ingesta excesiva de alimentos seguidos por comportamientos para evitar el aumento de peso, como el vómito autoinducido, el uso excesivo de laxantes o el ejercicio extremo.
- * **Trastorno por atracón:** Episodios regulares de ingesta excesiva de alimentos.
- * **Vigorexia:** Obsesión por ganar masa muscular y eliminar cualquier indicio de grasa corporal.

Síntomas¹¹:

- * Daños físicos al corazón, al aparato digestivo, huesos, dientes y boca
- * Enfermedades como diabetes y osteoporosis
- * Sentimiento de soledad e incomprensión
- * Pérdida de control
- * Sensación de impotencia



¿Cómo puedo ayudar a alguien que tiene un TCA?

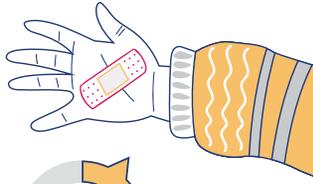
- Escucha a la persona y muéstrate comprensivo con la situación
- No le fuerces a comer o a no comer
- Evita hacer comparaciones con otras personas
- Anima a que pida ayuda profesional
- Sugierele que hable con sus familiares



5) Autolesiones:

Las autolesiones se producen cuando las personas se infligen dolor a propósito de forma repetida, pero sin intencionalidad suicida explícita¹³.

El **28% de los menores se autolesionan** o lo han hecho alguna vez, siendo más frecuente en chicas¹⁴.



Síntomas¹⁵:

- Tener cicatrices, a menudo en patrones
- Tener cortes, arañazos, moretones, mordeduras u otras heridas recientes
- Frotar de manera excesiva una zona para producir una quemadura
- Usar mangas o pantalones largos para ocultar la autolesión, incluso cuando hace calor
- Hacer informes frecuentes de lesiones accidentales
- Tener dificultades para relacionarse con los demás
- Presentar conductas y emociones que cambian rápidamente y que son impulsivas, intensas e inesperadas
- Hablar de impotencia, desesperanza o inutilidad



¿Cómo puedo ayudar?

- Comenta que eres consciente de su situación
- Ofrécete a hablar y escuchar
- Pide ayuda a un adulto (profesor, director, padres...)
- Anima a que busque ayuda profesional
- No prometas mantenerlo en secreto



Escanea este código QR para acceder a este documento en formato digital con las referencias.



PODRÍA
SER
YO

¿SABES QUÉ FACTORES PUEDEN INFLUIR EN TU SALUD MENTAL?¹



Los cambios, ya sean físicos o emocionales.



La presión de las redes sociales, el colegio, las relaciones con tus amigos...



Descubrir quién eres, qué te gusta, cómo te sientes...

La adolescencia es un periodo de muchos cambios y, a veces, puede ser todo un desafío entender lo que sucede en tu mente. Es una etapa única y, a menudo, intensa. Por eso, es importante saber que no solo te está pasando a ti. Muchos adolescentes experimentan desafíos similares. Es fundamental que sepas que hay recursos y apoyos disponibles que pueden servir de ayuda.

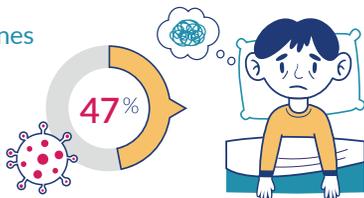
Este folleto te servirá de guía. Aquí encontrarás información sobre los problemas de salud mental más habituales de esta etapa y consejos prácticos para manejarlos. Porque tu bienestar y el de tus amigos es esencial.



1) Ansiedad y depresión:

Actualmente, la ansiedad y la depresión son las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los 10 y los 19 años.

Hasta un **47 % de los jóvenes de 12 a 17 años** sufrió síntomas de depresión y ansiedad tras la pandemia de la COVID-19².



Ansiedad

Se trata de un mecanismo de adaptación cuya finalidad es mantener a tu cuerpo en alerta ante situaciones que pueden suponer una amenaza. En los casos graves, puede impedirte desarrollar con normalidad tus actividades cotidianas y afectar a tu calidad de vida de manera importante³.

¿Qué puede provocar la ansiedad?³

- Estrés escolar
- Necesidad de destacar
- Aceptación social
- Problemas familiares
- Inseguridad ante el futuro

¿Cuáles son sus síntomas?³:

- Aislamiento social
- Dolores físicos (cabeza, estómago...)
- Cambios bruscos de comportamiento
- Problemas para conciliar el sueño
- Dudas constantes sobre las habilidades personales
- Problemas de concentración
- Preocupación excesiva



Depresión

La depresión es un problema de salud mental grave que provoca un sentimiento de tristeza constante y la pérdida de interés en realizar actividades⁴. Puede afectar de manera importante a cómo te sientes, piensas y comportas, llegando a ocasionar problemas emocionales y físicos⁵.

¿Cuáles son sus síntomas?⁶:

- Tristeza permanente
- Frustración
- Problemas para conciliar el sueño
- Falta de energía
- Ansiedad
- Dificultad para concentrarte
- Pensamientos intrusivos o suicidas



¿Cómo puedo ayudar a alguien con ansiedad o depresión?

- Pregúntale cómo se siente
- Explícale que sus sentimientos son normales
- Ofrécele diferentes recursos (terapeuta, psicólogo...)
- Haz seguimiento de cómo se siente y acompáñale durante el proceso



2) Psicosis inducida por cannabis:

La psicosis es una alteración mental que afecta a la capacidad de percibir la realidad tal cual es. El consumo de cannabis/marihuana puede provocar un episodio agudo de psicosis llamado 'episodio psicótico por consumo de cannabis'.



1 de cada 3 adolescentes de entre 14 y 18 años consume cannabis⁷.

¿Cuáles son los síntomas de la psicosis?⁸:

- Ideas persecutorias o conspiratorias
- Alucinaciones auditivas, como escuchar voces de personas que no están ahí
- Ideas delirantes
- Ideas autorreferenciales (sienten que les espían o que todos murmuran sobre ellos)
- Alteración de la percepción de la realidad
- Alteraciones de la conducta, conducta de aislamiento
- Aumento de la agresividad



¿Cómo puedo ayudar a alguien en un episodio psicótico?



- Habla con esa persona con claridad y frases cortas
- Pregúntale por su experiencia de frustración o angustia
- Escucha a la persona
- No discutas, confrontes o desafíes a la persona



- No muestres ninguna opinión sobre sus creencias o experiencias
- Dale espacio para que esté cómoda
- Una vez finalice el episodio, ofrécete diferentes recursos (terapeuta, psicólogo...)

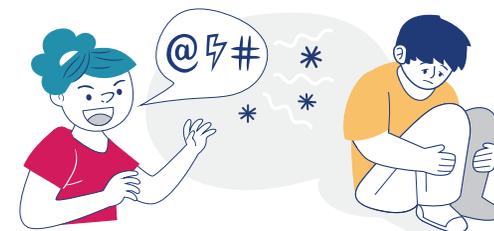
3) Bullying:

Este comportamiento implica el maltrato verbal, psicológico, físico o de índole social de un compañero hacia otro en el colegio. Es un tipo de violencia en la que importan más personas que la víctima y el agresor, haciendo partícipes a todos los espectadores⁹.



Según un informe de la Unesco **1 de cada 3** adolescentes sufre acoso escolar.

Los **niños (32 %)** corren un riesgo ligeramente superior de sufrir acoso que las **niñas (28 %)**⁹.



¿Cómo puedo identificar el acoso en el colegio?⁹:

- Insultos
- "Motes" indeseados y despectivos de un compañero hacia otro
- Exclusión de un compañero de la clase por parte de otro

¿Qué puede llegar a provocar el acoso en la víctima?¹⁰:

- Aislamiento social
- Sentimiento de desconfianza en sí mismo
- Inseguridad
- Trastornos graves como ansiedad y depresión que, a su vez, pueden derivar en conductas suicidas

¿Cómo puedo ayudar a alguien que está sufriendo bullying?

- Habla con la persona que sufre el bullying
- Escucha sin sacar conclusiones
- Hazle saber que te preocupa su malestar
- Habla con un adulto (profesor, director, padres...)
- No difundas los rumores

