

'Podría Ser Yo'

Salud mental en niños y adolescentes

Angelini Pharma

Contexto y detalles del proyecto

A raíz de la pandemia de la COVID-19, la salud mental se vio especialmente comprometida y ganó visibilidad en el debate social y sanitario, sobre todo en grupos sociales como los jóvenes. Consciente del papel clave que juega la adolescencia en el desarrollo del bienestar mental futuro de los más jóvenes, Angelini Pharma pone en marcha la iniciativa 'Podría Ser Yo', con la que busca reforzar con alumnos de la ESO y bachillerato, que se encuentran en una etapa vulnerable y especialmente sensible a los cambios, **la importancia de cuidar la salud mental**, romper los tabúes y visibilizar la necesidad permanecer alerta ante cualquier signo o síntoma que apunte a un trastorno que pueda afectar a la salud mental y neurológica.

'Podría ser yo' desarrolla **cinco cortometrajes** centrados en diferentes trastornos psicológicos para los que ha contado con el apoyo de **una compañía profesional de teatro** y el aval de un **comité científico** formado por dos psiquiatras: el **Dr. Carles Masip**, psiquiatra del Hospital del Mar de Barcelona, y la **Dra. Sandra Rubio**, psiquiatra en la Unidad de Transición del CSM Puente de Vallecas.

A través de estos cortometrajes, la iniciativa muestra las realidades de diferentes adolescentes en las que intervienen **la depresión y la ansiedad, la psicosis inducida por cannabis, los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), el bullying y las autolesiones**.

Con 'Podría Ser Yo', Angelini Pharma busca dotar a los jóvenes de información para que sean capaces de identificar situaciones de riesgo relacionadas con su salud mental y la de sus familiares y amigos, invitarles a la reflexión y facilitarles herramientas de apoyo.

Desarrollo de la actividad

Angelini Pharma pone a disposición de los centros educativos varios materiales, con el objetivo de acercar a sus alumnos y docentes 'Podría ser yo':

- **Cortometrajes** sobre salud mental reproducibles por el centro bajo el propósito de visibilizar signos y síntomas de la depresión y la ansiedad, la psicosis inducida por cannabis, los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), el bullying y las autolesiones en adolescentes. La edad mínima recomendada para la visualización es: 12 años.
- **Cuestionarios** previos/ posteriores a la visualización de los vídeos destinados a los alumnos para que puedan autoevaluar su conocimiento.
- **Materiales informativos** con datos de interés sobre las diferentes patologías que brindarán detalles relevantes tanto a los alumnos como a los docentes y que servirán de apoyo a toda la actividad.

Sobre Angelini Pharma

Angelini Pharma es una empresa farmacéutica internacional que forma parte de la multinacional privada Angelini Industries. La empresa investiga, desarrolla y comercializa soluciones sanitarias centradas en las áreas de la salud del cerebro, incluida la salud mental y la epilepsia, infecciosas, oftalmología y la salud del consumidor. Fundada en Italia a principios del siglo XX, Angelini Pharma opera directamente en 20 países y emplea a más de 3.000 personas. Sus productos se comercializan en más de 70 países a través de alianzas estratégicas con los principales grupos farmacéuticos internacionales. Para más información sobre Angelini Pharma, visite <https://www.angelinipharma.es>

Información adicional sobre los diferentes trastornos de salud mental

En los últimos años, se ha visto incrementado en un 47 %¹ el número de niños y adolescentes que padecen patologías mentales. Aunque antes de la pandemia ya existían casos de menores con problemas de salud mental, el confinamiento incrementó este número.

Son muchos los factores que afectan a la salud mental de los adolescentes, además de los cambios físicos, emocionales y sociales que se experimentan en esa etapa. Algunos de estos factores son la presión social y la exploración de la propia identidad. Esto último se vio especialmente afectado durante el confinamiento, momento en el que los jóvenes vieron paralizadas sus relaciones personales y rompieron de raíz con su sentimiento de pertenencia a un grupo, algo fundamental para ellos¹.

Ante esta realidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) expone que el 50 % de los trastornos mentales comienza a los 14 años o antes y el 75 % antes de los 18 años¹. Asimismo, según un estudio realizado por el Consejo General de la Psicología de España, la ansiedad, la depresión y la conducta suicida son los problemas mentales más presentes en los centros escolares. En este plano, el 12 % de los jóvenes manifiesta problemas emocionales y conductuales de cierta gravedad, el 6 % padece depresión grave y el 26 % muestra síntomas de depresión moderada².

Ansiedad y depresión: actualmente, la depresión y la ansiedad son las principales causas de enfermedad y discapacidad entre adolescentes. Los trastornos de ansiedad son muy frecuentes entre los jóvenes de entre 10 y 19 años: al menos el 3,6 % de los adolescentes de 10 a 14 años y el 4,6 % de los de 15 a 19 años padece un trastorno de ansiedad. Con respecto a la depresión, el 1,1 % de los adolescentes de 10 a 14 años y el 2,8 % de los de 15 a 19 años la sufren³. Ambas patologías presentan síntomas similares que afectan al estado de ánimo, y en especial la depresión puede llevar al suicidio.

La ansiedad es un mecanismo de adaptación cuya finalidad es mantener al cuerpo en alerta para actuar ante situaciones que pueden suponer una amenaza. Sin embargo, este mecanismo puede llegar a impedir desarrollar actividades cotidianas con normalidad y afectar de forma importante a la calidad de vida⁴. La ansiedad puede producirse por diversos factores en el contexto escolar: estrés, necesidad de destacar y ser aceptado por un grupo social, problemas familiares o inseguridad ante el futuro, por ejemplo⁴.

Generalmente, los signos y síntomas que trae consigo la ansiedad son el aislamiento social, los dolores físicos (cabeza, estómago...), cambios bruscos de comportamiento, problemas para conciliar el sueño, dudas constantes sobre las habilidades personales, problemas de concentración o una preocupación excesiva, entre otros⁴.

Por otra parte, la depresión es un problema de salud mental grave que provoca un sentimiento de tristeza constante y la pérdida de interés en realizar actividades. En los adolescentes, afecta en cómo se sienten, piensan y comportan, llegando a ocasionar problemas emocionales, funcionales y físicos⁵.

Algunos de los signos y síntomas de la depresión son la tristeza permanente, la frustración, la alteración del sueño, la falta de energía, la ansiedad, la dificultad para concentrarse y los pensamientos intrusivos o suicidas, entre otros⁶.

Puede resultar complicado diferenciar los altibajos emocionales habituales en la adolescencia y la juventud de la depresión o la ansiedad. Si los signos o síntomas de estas patologías comienzan a interferir en el ritmo habitual de la vida de la persona afectada, es fundamental hablar con un profesional de la salud.

Psicosis inducida por cannabis: el cannabis es una droga psicoactiva asociada a una percepción de riesgo muy baja. El principal motivo de su normalización es que se suele clasificar como una droga "blanda" debido a su origen natural, que erróneamente hace pensar que no es dañina para la salud. Incluso se ha llegado a afirmar que tiene beneficios para los consumidores y que no genera adicción⁸.

Se trata de la droga ilegal más consumida en el mundo de forma general y en España en particular. De hecho, 1 de cada 3 adolescentes de entre 14 y 18 años la consume⁷. El uso habitual de este tipo de sustancias puede provocar un trastorno por dependencia, cuyos síntomas son irritabilidad, agresividad, angustia, nerviosismo, disminución del apetito, aislamiento social, desinterés por actividades no relacionadas con el consumo, problemas en el rendimiento escolar o dificultades para dormir, entre otras⁹.

El consumo de cannabis, a su vez, puede desencadenar psicosis, un trastorno mental que se caracteriza por el sufrimiento de delirios, alucinaciones y trastornos del pensamiento⁹. Otros signos son hablar incoherentemente y comportarse de forma inapropiada e incongruente⁹. Un brote psicótico es una ruptura de la realidad. La persona pierde la noción de lo que sucede a su alrededor y siente, ve y escucha elementos irreales.

Un consumo reiterado de esta droga aumenta más de cinco veces el riesgo de padecer psicosis a lo largo de la vida y, cuanto antes se empieza el consumo, mayor es el riesgo⁹.

Bullying: en este contexto, el bullying se define como un comportamiento que implica un maltrato verbal, psicológico, físico o de índole social de un menor hacia otro en un centro educativo. Es complicado erradicar un tipo de violencia ejercido por personas en proceso de construcción de su propia identidad. Además, el bullying es un tipo de violencia que atañe a más personas que la víctima y el agresor, haciendo partícipes a todos los espectadores¹⁰.

Es importante identificar que este acoso se manifiesta a través de diferentes conductas: insultar, intimidar, poner “motes”, excluir a un compañero del resto de la clase o estimular el maltrato del resto hacia una persona, entre otros¹¹.

El objetivo del bullying es someter a la víctima para que sienta constantemente una intranquilidad e inseguridad en el entorno escolar y, en ocasiones, en otros espacios. Esto genera que el adolescente se aísle e incluso pueda llegar a tener pensamientos e ideaciones suicidas¹¹. Además, el bullying hace que se genere en la persona agredida un sentimiento de desconfianza en sí misma e inseguridad e incluso incentiva síntomas de ansiedad, depresión u otros trastornos como los de la conducta alimentaria (TCA).

Según un informe de la UNESCO, 1 de cada 3 adolescentes sufre acoso escolar. Además, según el estudio, los niños (32 %) corren un riesgo ligeramente superior de sufrir acoso que las niñas (28 %) ¹¹.

Por su parte, Save The Children apunta que un 33 % de los jóvenes reconoce haber agredido físicamente a un compañero de clase recientemente. Además, afirma que 1 de cada 10 ha amenazado a otro y un 25 % asegura haberlo hecho a través de las redes sociales.

Trastorno de la conducta alimentaria: los trastornos de la conducta alimentaria (TCAs) son afecciones mentales graves que conllevan una relación anómala de la persona afectada con la ingesta de alimentos, implicando comportamientos peligrosos para la salud como vómitos encubiertos, negativa a comer, dietas prolongadas en el tiempo y, en consecuencia, pérdidas de peso excesivas, entre otras¹³.

El origen de estos trastornos suele encontrarse en factores genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales.

Este tipo de trastornos afectan de manera importante en la esfera emocional de la persona, propiciando baja autoestima, ansiedad, tristeza o incluso depresión. Asimismo, suelen provocar sentimientos de soledad y de incomprensión, así como una pérdida de control y una sensación de impotencia¹³.

Más allá de la esfera mental, estos trastornos pueden producir daños físicos graves en el corazón, el aparato digestivo, los huesos, los dientes y la boca, además de generar otras enfermedades, como la diabetes o la osteoporosis.

Autolesiones: la autolesión es la autoinfligencia de dolor a propósito y de forma reiterada y deliberada, pero sin intencionalidad suicida explícita. Desafortunadamente, las autolesiones son cada vez más frecuentes entre los jóvenes. Un estudio de la Sociedad Española de Urgencias Pediátricas ha demostrado que el 28 % de los menores se autolesiona o lo ha hecho alguna vez, especialmente las mujeres¹⁵.

Habitualmente, las autolesiones se realizan haciendo uso de cuchillas o tijeras que realizan cortes en los brazos, las muñecas o los muslos. Otra técnica empleada por las personas que se autolesionan es utilizar mecheros para quemarse partes del cuerpo o provocarse arañazos profundos con sus propias uñas¹⁶.

Las lesiones autoinfligidas constituyen un problema de salud pública. Las hospitalizaciones por autolesiones en España en la población de 10 a 24 años se han triplicado en las dos últimas décadas: de 1.270 en el año 2000 a 4.048 en 2020, según datos del Ministerio de Sanidad. Cerca del 18 % de los adolescentes de los países occidentales se infligen autolesiones con intenciones no suicidas en algún momento de su desarrollo evolutivo¹⁶.

Las personas que se provocan autolesiones suelen hacerlo para ejercer control sobre su propio cuerpo cuando sienten que cuestiones externas o determinados aspectos de su vida les resultan inmanejables¹⁷.

A pesar de que la finalidad de las autolesiones no sea el suicidio, existe un factor de riesgo futuro y pueden constituir su antesala. Esto se intensifica si además se dan síntomas de depresión, problemas psiquiátricos familiares o antecedentes de suicidio en el entorno cercano. Por este motivo, se hace imprescindible la intervención de un experto que ayude a la persona a adquirir estrategias de regulación emocional, entre otras herramientas¹⁶.

Referencias:

1. Palomares, V. (2022, 27 octubre). España, a la cabeza en problemas de salud mental en jóvenes: los preocupantes datos de suicidio. LaSexta. https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/espana-cabeza-problemas-salud-mental-jovenes-preocupantes-datos-suicidio_20221027635a9145bf23cd0001562e5a.html#:~:text=Uno%20de%20cada%20cinco%20menores,de%20salud%20mental%20en%20menores.
2. Salinas, N. (2023, 15 junio). Encuesta en las aulas: un 14% de los adolescentes tiene síntomas de ansiedad grave. elperiodicodeespana. <https://www.epe.es/es/sanidad/20230615/encuesta-adolescentes-sintomas-ansiedad-88693004>
3. Salud mental del adolescente: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
4. Unir, V. (2023, 12 abril). La ansiedad en adolescentes: concepto, causas, ejemplos y cómo abordarla. Universidad Virtual. | UNIR Ecuador - Maestrías y Grados virtuales. <https://ecuador.unir.net/actualidad-unir/ansiedad-adolescentes/>
5. Depresión en adolescentes - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2022, 12 agosto). <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985>
6. Trastorno depresivo mayor: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>
7. Informe Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España: <https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2020OEDA-INFORME.pdf>
8. Alba. (2022). La relación entre la marihuana y los brotes psicóticos. CC Adicciones. <https://www.ccadicciones.es/la-relacion-entre-la-marihuana-y-los-brotes-psicoticos/>
9. Sandoval, A. C., Martínez, L. C., Ríos, C. G., Morella, R. L., Vidal, M. C. L., & Grande, M. R. (2023). Consumo de cannabis y psicosis en adolescentes. Revista Sanitaria de Investigación, 4(5), 268.
10. Psicosis cannábica: <https://www.recoverycentro.es/adicciones/psicosis-cannabica-que-es/>
11. Impulso Marketing. (2022, 18 julio). Bullying en la etapa de adolescencia, ¿Por qué debemos estar pendientes? - Super Mamás. Super Mamás. <https://supermamaspanama.com/articulos/salud-y-nutricion/bullying-en-la-etapa-de-adolescencia-por-que-debemos-estar-pendientes/>

11. Juárez, S. G. (2023, 6 febrero). La relación entre el bullying y la salud mental en adolescentes. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/relacion-entre-bullying-salud-mental-adolescentes/>
12. Calmaestra, J., Escorial, A., García, P., Del Moral, C., Perazzo, C., & Ubrich, T. (2016). Yo a eso no juego: Bullying y ciberbullying en la infancia (M-4030-2016). SAVE THE CHILDREN España.
13. Adinfa. (2022). TCA en adolescentes: cómo identificar y prevenir los trastornos de conducta alimentaria. Adinfa. <https://www.adinfa.es/tca-en-adolescentes-identificar-prevenir-trastornos-conducta-alimentaria/>
14. Prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en universitarios españoles y factores asociados: proyecto uniHcos: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100030
15. Autolesiones y conducta suicida en niños y adolescentes. Lo que la pandemia nos ha desvelado: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403322002958>
16. Echeburúa, E., Echeburúa, E., & Echeburúa, E. (2023, 8 junio). ¿Por qué se autolesionan los adolescentes y jóvenes? El País. <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2023-06-08/por-que-se-autolesionan-los-adolescentes-y-jovenes.html>
17. Cuando los niños y los adolescentes se autolesionan. (s. f.-b). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/when-children-and-teens-self-harm.aspx>