

CARTA a la DIRECCIÓN

El desafío de la salud mental en población adolescente

¹ Paula Segura Daroca

² Raúl Juárez Vela

³ Antonio Martínez Sabater

¹ Enfermera especialista en salud mental. Hospital Clínico Universitario Valencia. España.

² Profesor Titular. Universidad de La Rioja. España.

³ Profesor Titular. Facultad de Enfermería y Podología. Universitat de València. España.

E-mail: paula96segura@gmail.com

Fecha de recepción: 27 de abril de 2024.

Fecha de aceptación: 13 de agosto de 2024.

Estimado editor:

La salud mental de los adolescentes es una cuestión de preocupación a nivel mundial, dada la alta prevalencia de trastornos mentales y sus consecuencias negativas en el bienestar y desarrollo de las nuevas generaciones. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021) advierte que uno de cada siete adolescentes sufre trastornos mentales, agravados por la pandemia. La falta de atención puede afectar su salud a largo plazo. Se necesitan programas de intervención en entornos como las escuelas, liderados por enfermeras de salud mental. Es crucial aumentar la investigación y evaluar intervenciones para reducir el estigma y evitar la cronicidad de los trastornos (1).

Según la OMS (2021), uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún tipo de trastorno mental. La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes en la actualidad. Tras la pandemia, esta población en edades de desarrollo ha experimentado dificultades y han acabado sufriendo efectos negativos en su salud mental. En los últimos años, se ha observado un aumento de las autolesiones no suicidas entre los adolescentes. Desde la OMS se han propuesto como prioridad la promoción de la salud mental de los niños y adolescentes (1,2).

La adolescencia es una fase crucial de desarrollo, donde se experimentan cambios físicos, emocionales y sociales. Durante este tiempo, adquieren habilidades fundamentales para su correcto desarrollo: como hábitos de sueño saludables, ejercicio regular, relaciones interpersonales sanas y gestión emocional, lo que requiere un entorno seguro y de apoyo en la familia, la escuela y la comunidad. Se ha destacado la importancia de abordar los trastornos mentales en etapas tempranas de la vida, como la infancia y la adolescencia. La detección temprana y la intervención precoz pueden prevenir la aparición de problemas más graves en el futuro y mejorar el pronóstico a largo plazo de los adolescentes afectados (1,2).

El hecho de no ocuparse de los trastornos de salud mental de los adolescentes tiene consecuencias que se extienden a la edad adulta, perjudicando la salud física y mental de la persona, y restringen sus posibilidades de llevar una vida plena en el futuro. Es conocido que las conductas promotoras de salud se adquieren en la adolescencia, es más, muchos efectos de

los factores de riesgo para la salud en los adultos podrían ser evitados si se modifican los comportamientos en una etapa inicial (2).

Por tanto, desde la OMS se han propuesto como prioridad la promoción de la salud mental de los niños y adolescentes, a través de políticas y leyes que la promuevan y protejan, apoyando a los profesionales para que puedan brindar cuidados de calidad, poniendo en marcha programas escolares y mejorando los entornos comunitarios y en línea. Destacar que es primordial la creación de programas de intervención con adolescentes en su contexto, la escuela, donde se puedan abordar estos temas. La escuela brinda un entorno interesante para promover la salud, ya que permite alcanzar a una gran parte de la población infanto-juvenil, y a través de ellos a la comunidad (1,2).

Las enfermeras desempeñan un papel fundamental en la prestación de servicios de salud mental para adolescentes. Desde la prevención hasta la intervención en crisis, las enfermeras pueden proporcionar una amplia gama de servicios, incluido el apoyo conductual, la evaluación de riesgos, el asesoramiento individual o grupal, y la derivación a servicios especializados cuando sea necesario. La enfermera puede configurar una red de apoyo, facilitando el contacto con los diferentes profesionales de la salud, posibilitando la coordinación, mejorando las comunicaciones entre el ámbito escolar y el sanitario. Es el profesional ideal para el desarrollo de este tipo de programas debido a su experiencia en habilidades de la comunicación y manejo de emociones, situándola en una posición privilegiada para el desarrollo de este tipo de programas (1,3).

En conclusión, la salud mental en adolescentes es un área de preocupación significativa que requiere una atención urgente, acciones preventivas y de intervención efectivas. Es de vital importancia aumentar la investigación en este ámbito, las evaluaciones de las intervenciones son necesarias para mejorar la evidencia; podría arrojar luz a las necesidades que muestran los adolescentes, disminuyendo la estigmatización en los problemas de salud mental y evitando la cronificación de los trastornos.

Palabras claves: salud mental; enfermería; adolescentes; atención de enfermería y educación en salud.

Bibliografía

1. Organización mundial de la salud (OMS). Salud mental del adolescente. Nota de Prensa. [internet]. Ginebra: OMS; 2021. [citado 1 dic 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
2. Hidalgo Vicario M, Ceñal González-Fierro M, Hidalgo MG. La adolescencia. Aspectos físicos, psicosociales y médicos. Principales cuadros clínicos. *Medicine-Programa de Formación Médica Continuada Acreditado* [internet] 2014 [citado 1 dic 2024]; 11(61):3579-87. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4881821>
3. Aimara Guachi V, Martínez García D. Alteraciones emocionales en los adolescentes durante la pandemia Covid-19. *FACSALUD-UNE-MI* 2023; 7(12):4-18. doi: <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol7iss12.2023pp4-18p>