

Tradicionalmente, nuestra sociedad, los padres y las escuelas ponen el foco de atención en las enfermedades físicas que padecen nuestros adolescentes, dejando de lado los trastornos mentales. Olvidándose en ocasiones de la importancia de cuidar **la salud mental** de nuestros hijos, debido a que damos por hecho que es una etapa complicada y que acabarán saliendo de ella. Sin embargo, es la etapa perfecta para establecer bases sanas en la salud mental como forma de **prevenir trastornos mentales** en un futuro.

Según datos de la organización Mundial de la Salud (OMS), en el mundo, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental, un tipo de trastorno que supone el 13% de la carga mundial de morbilidad en ese grupo etario.

Detectar algún tipo de trastorno de manera temprana supone muchas ventajas a la hora de impedir que avancen en la edad adulta. El problema es que suele ser complicado ya que los adolescentes no suelen hablar de lo que les pasa.

La forma en la que se expresa cada trastorno va a depender mucho del adolescente que tengamos delante. Para poder detectarlos y ayudar al adolescente es muy importante que tengamos una **actitud abierta y comprensiva** con mucha empatía y paciencia para que se sienta apoyado y escuchado.

Algunos de los trastornos más comunes son:

- **Trastornos de Depresión**

La depresión se caracteriza **por un estado de ánimo significativamente bajo**, prevaleciendo las emociones de tristeza, desesperanza, ira o frustración y la dificultad para experimentar sensaciones placenteras al realizar actividades agradables para la persona.

Señales de alerta:

- Pérdida del interés o el placer por todas o casi todas las actividades.
- Pérdida o aumento considerable de peso.
- Cambios considerables en los patrones de sueño.
- Falta de energía y sensación de cansancio permanente.

- Problemas de concentración o toma de decisiones.
- Pensamientos de muerte o ideas suicidas.
- Llanto inesperado o mal humor excesivo
- Expresiones de desesperanza o inutilidad
- Autolesiones o hablar sobre hacerse daño a sí mismo
- Abandono de amigos y grupos sociales

- **Trastornos de Ansiedad**

Estos trastornos son **los más comunes en la adolescencia**. Consiste en una preocupación muy desproporcionada, irracional y constante a raíz de un miedo intenso o de unas expectativas desajustadas. Estas expectativas pueden ser propias del adolescente o externas, es decir, de otras personas como padres, profesores, etc.

Señales de alerta:

- Dificultades de concentración, más dispersión, y posible descenso en el rendimiento académico.
- Cambios de humor e irritabilidad.
- Problemas para conciliar el sueño por la noche.
- Se queja de dolor de cabeza, fatiga, dolor de estómago, tensión muscular y otras somatizaciones o molestias.

- **Fobia social**

Se caracteriza por sentir un gran malestar cuando tienen que interactuar con otras personas o anticipan estos encuentros. Normalmente, se debe al miedo a ser **rechazado por sus iguales o la necesidad de ser aceptado**, inseguridades, problemas con sus cuerpos o al **acoso escolar**.

Señales de alerta:

- Evitación de situaciones donde hay mucha gente, como ir a clase, quedar con amigos, conocer gente nueva, etc.
- Salen poco de casa o interactúan en la medida de los posibles solo de forma virtual.

- Expresen pensamientos catastrofistas de sus interacciones con los demás.
- Evitan comer delante de compañeros o grupos de personas, así como de pedir su comida en establecimientos públicos.
- Evitación del contacto visual.

- **Trastornos de la conducta alimentaria**

Los trastornos más comunes son la **anorexia** que se caracteriza por el rechazo o restricción de alimentos, la **bulimia** que se caracteriza por la ingesta de alimentos de forma compulsiva con una sensación de culpa intensa y vómitos como medida compensatoria y el **trastorno por atracón** que se caracteriza por ingesta compulsiva y sentimientos de culpa, pero sin conducta compensatoria.

Este tipo de trastorno suele enmascarar problemas más graves, como traumas o circunstancias muy difíciles de gestionar para ellos.

Señales de alarma:

- Pérdida de peso en poco tiempo sin conocer el origen.
- Retraso en el crecimiento normal para su edad y peso.
- Cambios de peso bruscos.
- Trastornos menstruales, pérdida de la menstruación sin razón médica.
- Aparición de vello corporal fino.
- Anomalías dentarias.
- Callosidades en los nudillos de las manos.
- Preocupación extrema por la figura, la dieta y el peso.
- Comentarios despectivos sobre el propio cuerpo.
- Perfeccionismo e insatisfacción.
- Inestabilidad emocional.
- Aislamiento social y preocupación excesiva por los estudios.
- Irritabilidad.
- Aumento de la rigidez y la obsesión.
- Dieta persistente, aunque la persona esté muy delgada.
- Cambio de hábitos alimenticios.
- Creciente interés por cocinar, ropa y modas.
- Desaparecer después de las comidas y encerrarse en el baño.
- Tendencia a ocultar ciertas partes del cuerpo con la ropa.
- Compra y consumo de productos para adelgazar.
- Rituales extraños con la comida, como trocearla mucho.

- Práctica de ejercicio físico excesivo.
- Obsesión por pesarse continuamente.

- **Suicidio y autolesiones**

Este tipo de conductas están asociadas a trastornos o problemas graves en el adolescente, debemos entender que no aparecen por si solas. Normalmente están asociadas a trastornos de depresión, la vivencia de experiencias traumáticas a edades tempranas o la falta de recursos a la hora de enfrentarse a situaciones adversas.

Señales de alerta de autolesiones:

- Presencia de heridas frecuentes como arañazos, hematomas, mordeduras, etc.
- Uso de complementos o maquillaje para disimular las heridas.
- Esconder su cuerpo o no querer desvestirse ante nadie, evitando ir a lugares como la piscina, playa, entrenamientos, etc.
- Las zonas más comunes son la cabeza, estomago, muslos o brazos.
- Comportamiento distante para evitar expresar sus emociones o sentimientos.
- Encontrar escondidas cuchillas, cuchillos u otros objetos que pueden ser utilizados para autolesionarse.
- Notar que lleva la ropa que no corresponde al clima: manga larga en verano para ocultar cicatrices, heridas...

Señales de alerta en ideación suicida:

- Sentimientos de inutilidad o de culpa excesiva o inapropiada
- Aislamiento
- Que expresen emociones de inutilidad o no poder más
- Planificación o no de cómo llevarlo a cabo
- Presencia de síntomas depresivos

Normalmente, los problemas de salud mental durante la adolescencia suelen repercutir negativamente en las dinámicas familiares, pudiendo provocar tensiones entre varios de sus miembros. Es importante que la familia se mantenga unida y haga lo posible por mejorar el estado de ánimo del adolescente, tratarlo desde la comprensión, la escucha activa de sus problemas,

sin enfadarnos con ellos de tal manera que promovamos una buena sintonía en el hogar y busquemos ayuda profesional si las circunstancias lo precisan.

Tamara Pascual de Sousa
Psicóloga General Sanitaria