

# Día Mundial de la Salud Mental 2018

10 de octubre

## LOS JÓVENES Y LA SALUD MENTAL EN UN MUNDO EN TRANSFORMACIÓN

En la adolescencia y los primeros años de la edad adulta se producen muchos cambios: cambio de colegio o de hogar, entrada en la universidad o en el mundo laboral. Para muchos es una época apasionante, pero también puede ser causa de estrés o aprensión. En algunos casos, si no se reconocen y controlan, estos sentimientos pueden causar enfermedades mentales. El uso cada vez mayor de las tecnologías en línea, que sin duda aporta muchos beneficios, también puede generar tensiones adicionales, pues cada vez es mayor la conexión a las redes virtuales en cualquier momento del día o la noche. También hay muchos adolescentes que viven en zonas afectadas por emergencias humanitarias, como conflictos, desastres naturales y epidemias, y los jóvenes que viven estas situaciones son particularmente vulnerables a la angustia y las enfermedades mentales.



### La mitad de las enfermedades mentales comienzan antes de los 14 años

La mitad de las enfermedades mentales comienzan antes de los 14 años, pero la mayoría de los casos ni se detectan ni se tratan. Con respecto a la carga de morbilidad entre los adolescentes, la depresión ocupa el tercer lugar. El suicidio es la segunda causa de muerte entre los 15 y los 29 años. El uso nocivo del alcohol y de drogas ilícitas entre los adolescentes es un gran problema en muchos países y puede generar comportamientos peligrosos, como las prácticas sexuales de riesgo o la conducción temeraria. Otro problema son los trastornos alimentarios.

### El reconocimiento de la importancia de la creación de resiliencia mental va en aumento

Afortunadamente, va en aumento el reconocimiento de lo importante que es ayudar a crear resiliencia mental, desde las edades más tempranas, para poder hacer frente a los retos que plantea el mundo actual. Cada vez son más numerosas las pruebas de que la promoción y la protección de la salud del adolescente es beneficiosa no solo para la salud a corto y a largo plazo, sino también para la economía y la sociedad, pues adultos jóvenes sanos podrán contribuir mejor a la fuerza laboral, a sus familias y comunidades, y a la sociedad en su conjunto.

## **La prevención empieza por un mejor conocimiento**

Es mucho lo que se puede hacer para ayudar a crear resiliencia mental desde edades tempranas con el fin de evitar la angustia y las enfermedades mentales entre los adolescentes y los adultos jóvenes, así como para tratar las enfermedades mentales y lograr la recuperación. La prevención comienza por conocer y entender los signos y síntomas precoces que alertan de una enfermedad mental. Los padres y los profesores pueden contribuir a crear en los niños y adolescentes aptitudes que les ayuden a hacer frente a los retos que se encontrarán cada día en casa y en la escuela. En las escuelas y otros entornos comunitarios se puede prestar apoyo psicosocial, y, por supuesto, se puede iniciar, mejorar o ampliar la capacitación de los profesionales sanitarios para que puedan detectar y tratar los trastornos mentales.

La inversión pública y la participación de los sectores social, de salud y de la educación en programas integrales, integrados y basados en evidencias para la salud mental de los jóvenes son esenciales. Esta inversión debe vincularse con programas que den a conocer a los adolescentes y a los adultos jóvenes cómo cuidar su salud mental y que ayuden a sus compañeros, padres y maestros a saber cómo prestar apoyo a sus amigos, hijos y alumnos. Este es el objetivo del Día Mundial de la Salud Mental de este año.