

La salud mental en los jóvenes



Fuente: Genadi Dochev Photography

La salud mental de las personas constituye un aspecto de nuestros cuerpos que en ocasiones pasa desapercibido para la mayoría, pero que tiene una importancia capital cotidianamente. Aunque no exista una definición formal, la Organización Mundial de la Salud (en adelante, OMS) ha aportado una, entendida como todo aquel estado del bienestar en el que una persona es consciente y controla todas sus capacidades, puede enfrentarse a las tensiones y preocupaciones que surgen en su transcurso vital y en consecuencia puede contribuir en la Comunidad mediante el desarrollo de la profesión a la que se dedique.

De hecho, la OMS ha incluido, dentro del concepto general del término salud, la salud mental entendida como un conjunto de actividades que directa o indirectamente están relacionadas con el bienestar mental y emocional. Por lo tanto, tener

una buena salud mental implica que las personas mantengan un comportamiento adecuado y estándar en una sociedad y que puedan moverse en un mundo en el que trabajar y relacionarse de forma normal, sabiendo que tienen una buena estabilidad emocional.

Por el contrario, si no la tenemos en cuenta pueden derivarse enfermedades especialmente importantes tales como la ansiedad o incluso las depresiones, teniendo en cuenta especialmente estas últimas, ya que se han visto incrementadas casi un 20% entre el periodo de 2005 2015, afectando a las condiciones de trabajo y productividad. La OMS estima que anualmente, entre ansiedad y depresión, hay unos 560 millones de personas afectadas¹ (300 millones de personas

¹ Según unos estudios llevados a cabo por la OMS los meses de marzo y octubre de 2017

con depresión y 260 millones con trastornos de ansiedad).

Precisamente en lo que se refiere al trabajo y la productividad en el año 2017 se lanzó un lema llamado "La salud mental en el lugar de trabajo"² que surgió a raíz de la conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra cada 10 de octubre y que analiza estos datos.

Este artículo explica fundamentalmente el impacto laboral en la salud mental, empezando por la idea que las vivencias en el trabajo determinan el bienestar general de todos nosotros. El mundo empresarial ha contribuido en el sentido que los empresarios han ido impulsando la promoción de la salud mental en el entorno laboral por un lado y el espaldarazo psicológico a todos aquellos trabajadores que sufren algún tipo de trastorno mental, por otra. A través de ambas prácticas han extraído la conclusión que los trabajadores mejoran no solamente en salud, sino que también en términos de rendimiento en el trabajo y productividad.

Todo esto evidencia que se tienen que evitar siempre aquellas condiciones y conductas de trabajo negativas y adversas porque no solo afectan al rendimiento laboral de las personas, sino que una mala gestión de la salud mental también tiene un impacto económico muy importante, pues según datos de la OMS se cifra en 1 billón de dólares USD la repercusión en la economía a causa de la pérdida de productividad.

En segundo lugar, otro sector de edad en el cual es importante hablar de salud es el área juvenil. Incluso se tiene que tener en cuenta la adolescencia, puesto que es en esta etapa donde los adolescentes empiezan a razonar e interactuar con el mundo de una forma más autónoma sumado a los múltiples cambios corporales, hormonales y sociales que experimentan fan que, en conjunto, los problemas que puedan surgir (que no siempre

son pocos) no se puedan gestionar de una forma adecuada. De hecho, hasta no hace muchos años se tenía una importancia relativa a la salud mental de los jóvenes, en el sentido que se prescindía que las enfermedades o trastornos mentales se los llegaran a afectar y que eran algo ajenos a ellos.

Afortunadamente, tanto los expertos como las estadísticas desmienten esta información y alertan que la infancia y la juventud son los periodos vitales en los cuales los trastornos mentales son susceptibles de aparecer (Hasta un 70% de los trastornos mentales en edad adulta han aparecido antes de los 18 años). Por lo tanto, es importante tenerlos en cuenta durante estas etapas porque, de no tenerlos en consideración el suficiente hoy, puede condicionarlos la salud mental el día de mañana en las acciones que realicen.

Atendiendo al Diagnostical and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM), se encuentran hasta 7 trastornos mentales: Aquellos relativos al neurodesarrollo, los psicóticos, los afectivos, los de ansiedad, los disociativos o de síntomas somáticos, los destructivos y en última instancia los trastornos adictivos. Sea cual sea su modalidad, un adecuado tratamiento y detección precoces es esencial, puesto que motiva a los sistemas sanitarios a trabajar con ellos, en cuanto que constituyen una de las enfermedades susceptibles de ser tanto transmisibles como no transmisibles.

En cuanto a la recopilación de datos, no siempre es fácil obtener estudios que traten los trastornos mentales en los jóvenes, puesto que, entre múltiples factores, a menudo no hay el historial clínico suficiente consistente como para llevarlo a cabo, hasta el punto que Estados Unidos es el único país que tiene un mayor número de estudios en relación con estos problemas en detrimento otros continentes como por ejemplo Europa (incluido España) África o Asia.

² Día Mundial de la Salud Mental 2017 – La salud mental en el lugar de trabajo. WHO.

https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es/

A pesar de la escasez, podemos hacer referencia a dos estudios³ que ponen de manifiesto todo aquello que estamos explicando. En primer lugar, los Estados Unidos hizo en 16 Estados, en relación con uno de los casos de trastornos más conocidos cómo es el suicidio, un estudio a través del Sistema Nacional de Estadística Vital y el National Violent Death Reporting System. Según el primero, que analiza una franja de edad (10-19 años) se concluyó que en los 16 Estados que había una tasa de 4,5 por cada 100.000 habitantes, mientras que el segundo, que analiza años (2005-2009) estableció una tasa de 4,2 por cada 100.000 habitantes. Sea cual fuere el estudio, los métodos más frecuentemente empleados fueron la asfixia o las armas.

Con relación a España, destacamos un par de informes relevantes. Por un lado, el que realizó Gómez-Beneyto⁴ cogiendo 1.200 niños y adolescentes de Valencia en relación con la prevalencia de trastornos mentales, la cual resultó en un 21,7% y en el caso de los moderados y graves de solo un 4,4%. De la otra, tenemos el estudio que realizó Ezpeleta⁵ en relación con la prevalencia de psicopatología. Concluyó que la incidencia de trastornos mentales en preadolescentes era de un 30 a 60% y en los adolescentes entre un 30 y 50%.

Teniendo en cuenta estos datos y otros proporcionados por organismos como por ejemplo la Agencia de Salud Pública de Barcelona⁶, nos adentramos en el impacto de la COVID-19 en la salud mental de los jóvenes. La aparición de esta nueva enfermedad que nos ha cambiado la manera de vivir, relacionarnos, la alteración de nuestra rutina y especialmente la nueva costumbre de llevar a cabo todas las tareas del día cerrados a casa ha tenido un gran impacto en la salud mental. Percibimos más frecuentemente miedos,

incertidumbres, angustias, depresiones y en definitiva una serie de factores que anteriormente a la pandemia no percibíamos o no le dábamos la importancia que quizás le damos ahora.

Sumado a la inestabilidad económica y laboral que ha provocado esta pandemia, resulta difícil en ocasiones que los jóvenes sean capaces de gestionar eficazmente el bienestar emocional que es igual de importante que la salud física. Algunos de los estudios realizados⁷ alertan que, durante el confinamiento, hasta un 25% de jóvenes de entre 18 y 24 años había contemplado la posibilidad de suicidarse y más de la mitad (hasta un 61%)⁸ tienen un sentimiento de soledad persistente.

Por lo tanto, ante estos cambios es importante más que nunca cuidarla, encontrar métodos y mecanismos que la hagan fuerte o al menos sea más controlable y si algún aspecto le tenemos que encontrar de positivo al Sars-Cov-2, es que nos ha permitido trabajar más en profundidad la salud mental a través de la publicación de numerosos estudios y estadísticas que tienen que servir para que en un futuro, este aspecto tan importante de nuestras vidas sea tenido más en consideración.

Joaquim Escoda Sentís

Estudiante de Derecho a la Universidad de Barcelona y en prácticas en la ANUE.

³ Día Mundial de la Salud Mental 2017 – La salud mental en el lugar de trabajo. WHO.

⁴ Estudio realizado en Valencia en 1994 por Gómez Beneyto, Bonet, Català, Pucho y Vila.

⁵ Estudio realizado en 2007 en el municipio catalán de Badia del Vallès.

⁶ Llevó a cabo en 2016 un Estudio sobre la prevalencia de mala salud mental en adolescentes de 15 y 17 años.

⁷ Estudio realizado por el Centro de Prevención de Enfermedades de EEUU.

⁸ Estudio llevado a cabo por la Universidad americana de Harvard en jóvenes de entre 18-25 años.

Fuentes:

Redacci3n. (2021, marzo). *Què és la salut mental*. Associaci3n de Salut Mental de Sabadell. <https://salutmentalsabadell.org/que-es-la-salut-mental/>

Fl3rez, I., Jimeno, T., Carrera, M. (2018). *La salut mental dels nostres joves*. Anuari de la Joventut. Pp.302-305. http://ibdigital.uib.es/greenstone/sites/localsite/collect/anuariJoventut/index/assoc/2018_anuari_jove/ntut_p29.dir/2018_anuari_joventut_p299.pdf

Redacci3n. (2020). *Salut mental y COVID-19*. OPS (Organizaci3n Panamericana de la Salud). <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

Redacci3n. (2021, febrero). *La pandemia golpea duramente la salud mental de los j3venes*. Peri3dico Consalud. https://www.consalud.es/pacientes/especial-coronavirus/pandemia-golpea-duramente-salud-mental-jovenes_92750_102.html

Publicado por:



**Asociaci3n para las
Naciones Unidas
en Espa~na**
United Nations Association of Spain

Via Laietana, 51, entlo.3^a. 08003 Barcelona
Tels.: 93 301 39 90 – (31 98) Fax: 93 317 57 68
e-mail: info@anue.org

Con el soporte de:



**Generalitat
de Catalunya**

*** La Revista de la ANUE no hace necesariamente como suyas las opiniones expresadas por sus colaboradores.**