

# La salud mental de los adolescentes y la pandemia de COVID-19



Incluso antes de la pandemia de COVID-19, los desafíos de salud mental estaban dentro de las causas más importantes de discapacidad y mala calidad de vida en los jóvenes. Sin embargo, durante el pico de la pandemia de COVID-19, los adolescentes enfrentaron desafíos sin precedentes y siguen teniendo dificultades como resultado de esta crisis.

## El mundo está cambiando

La pandemia de COVID-19 cambió la vida cotidiana y el mundo de los adolescentes: cómo asisten a la escuela, interactúan con sus amigos y desarrollan un sentido de identidad. Muchos de ellos no pudieron disfrutar de momentos especiales, como ceremonias de graduación, competencias deportivas y tiempo con sus familias. Tal vez ellos mismos tuvieron COVID-19, padecieron síntomas duraderos o perdieron a un ser querido por esta enfermedad.

Investigaciones recientes, que involucraron a 80,000 jóvenes de todo el mundo, revelaron que los síntomas de ansiedad y depresión se duplicaron durante la pandemia: un 25% informó tener síntomas de depresión y un 20% tuvo síntomas de ansiedad.<sup>1</sup> El estrés, la ansiedad y la depresión crónicos, junto con la inestabilidad de sus comunidades en general, contribuyeron a que algunos adolescentes tuvieran sentimientos de desesperación, que es uno de los indicadores principales de las ideas de suicidio. Durante el comienzo del año 2021, las visitas a las salas de emergencia en los Estados Unidos por presuntos intentos de suicidio aumentaron un 51% en las adolescentes mujeres y un 4% en los adolescentes varones, en comparación con el mismo período del año 2019.<sup>2</sup>

El distanciamiento social y la cuarentena ayudaron a mantener la seguridad y la salud de los adolescentes y sus familias durante la pandemia. Sin embargo, muchos adolescentes tuvieron dificultades para procesar estas y otras medidas de protección, ya que no tenían las habilidades de superación ni el apoyo necesarios para lidiar con las circunstancias complejas que presentaba la pandemia. De acuerdo con un análisis de estudios realizados en todo el mundo entre 2019 y 2021, publicado en la *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública), adolescentes de varios entornos percibieron los niveles de apoyo social durante la pandemia como “bajos” a “moderados”, lo cual contribuyó a un aumento de la ansiedad y la depresión, y a un mal uso de los mecanismos de superación, como la automedicación con alcohol y cannabis.<sup>3</sup>

Interactuar con los compañeros y los maestros en la escuela es fundamental para la vida y el desarrollo de los adolescentes. Antes de la pandemia, los adultos presentes en las escuelas podían percibir si un adolescente sentía angustia o si había cambios bruscos en su comportamiento. Durante la pandemia, se interrumpió o dejó de estar disponible esa red de contención que brindaban las escuelas para los problemas de salud mental, la falta de vivienda y demás.<sup>4</sup> Como consecuencia de tener que quedarse en sus casas, el cierre de las escuelas y los nuevos métodos de aprendizaje a distancia, muchos alumnos buscaron formas de conectarse y socializar que no fueron productivas para una salud óptima. El tiempo promedio que los adolescentes pasaron frente a pantallas durante este tiempo para actividades no relacionadas con la escuela aumentó a más del doble, de 3.8 a 7.7 horas por día.<sup>5</sup> Algunas conductas, como la adicción a los teléfonos inteligentes y a Internet, posiblemente contribuyeron a que empeorara la salud mental de muchos adolescentes.

## Factores que ponen en riesgo a los jóvenes

*Protecting Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory 2021 (Cómo proteger la salud mental de los jóvenes:*

*Recomendaciones de las autoridades sanitarias de los Estados Unidos, 2021)* es un documento que identifica los siguientes factores de riesgo como causas que contribuyeron a los síntomas de salud mental en los jóvenes durante la pandemia de COVID-19. Si bien no es una lista completa de todos los factores de riesgo y algunos solo hacen referencia a las poblaciones de los Estados Unidos, muchos de ellos son relevantes para los jóvenes de todo el mundo.

### Factores de riesgo que contribuyeron a los síntomas de salud mental en los jóvenes durante la pandemia:<sup>6</sup>

- Haber tenido problemas de salud mental antes de la pandemia.
- Vivir en un área urbana o un área con mayores brotes de COVID-19
- Tener familiares o cuidadores que fueran trabajadores esenciales
- Tener familiares o cuidadores con alto riesgo de desgaste físico (por ejemplo, a causa de las exigencias de crianza)
- Sentir preocupación por la COVID-19
- Sufrir los cambios de la rutina, como no encontrarse con amigos ni ir a la escuela de forma presencial
- Haber sufrido experiencias más desfavorables en la infancia, como abusos, negligencia, violencia y discriminación.
- Tener más inestabilidad económica, falta de alimentos o inestabilidad de vivienda
- Haber sufrido un trauma, como la pérdida de un familiar o cuidador por COVID-19

Las poblaciones especiales de adolescentes, como los jóvenes con discapacidades de desarrollo o intelectuales, los miembros de grupos étnicos minoritarios, los adolescentes de bajos recursos, de zonas rurales o del colectivo LGBTQ+, entre otros, corren un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental. Si bien estos grupos de personas siempre afrontaron más desafíos, la pandemia afectó significativamente su calidad de vida.<sup>3,6</sup>

### Apoyo para la salud mental de los jóvenes durante la pandemia y el resto de la vida

Más allá de la incertidumbre que genera la crisis actual de COVID-19, la juventud necesita recibir el cuidado físico y mental correspondiente para desarrollarse, crecer y prosperar. Es importante buscar y usar todos los recursos disponibles para ayudarlos a adaptarse a la pandemia. Además, recuerde aprovechar toda la información que le brindamos para autoanalizarse y asegurarse de ser el mejor cuidador y modelo a seguir que sea posible para los jóvenes de su entorno.

## Qué pueden hacer las familias y los cuidadores:<sup>4,6</sup>

- Cuidar su propia salud mental y abordar sus problemas de consumo de sustancias
- Ser modelos a seguir positivos para los niños
- Promover las relaciones saludables entre los niños y otros adultos que brindan apoyo
- Fomentar las relaciones sociales beneficiosas entre pares
- Brindar un entorno y una vivienda estables, regulares y de apoyo
- Prestar atención a cómo los jóvenes pasan tiempo en línea
- Aprender a identificar problemas de salud mental en una etapa temprana y buscar la ayuda profesional apropiada. Recuerde que no es sencillo distinguir qué es o no normal en relación con la salud mental. Algunas conductas pueden ser habituales en una persona, o ser el resultado de otra enfermedad o problema. Cada enfermedad mental tiene sus propias características y síntomas
- Asegurarse de que los jóvenes se realicen controles frecuentes con un médico familiar o algún otro profesional de la salud
- Ayudar a superar un duelo, ya sea la pérdida de un familiar, de experiencias o de oportunidades
- Enseñar habilidades para la toma de decisiones y de superación para enfrentar los desafíos y mejorar la resiliencia en el futuro
- Aunque muchos de los desafíos que enfrentan los jóvenes estén fuera de su control, pueden tomar medidas para protegerse, mejorar y promover su propia salud mental y la de sus familiares, amigos y vecinos

## Qué pueden hacer los jóvenes por ellos mismos y por los demás:<sup>6</sup>

- Comprender que la salud mental es parte de la salud y el bienestar en general
- Aprender sobre las diferentes afecciones de salud mental, como la ansiedad y la depresión
- Desarrollar relaciones sólidas y positivas con pares y adultos que les brindan apoyo
- Aprender habilidades para la toma de decisiones para las situaciones estresantes y difíciles
- Practicar técnicas para controlar las emociones, como la terapia cognitiva conductual o los “pensamientos opuestos”
- Prestar atención al cuerpo y la mente
- Usar las redes sociales y la tecnología de forma consciente
- Saber cuándo y cómo pedir ayuda a un adulto de confianza
- Saber cuándo y cómo ayudar a otra persona si lo necesita
- Buscar formas de ayudar y ser una fuente de apoyo para los demás

## El lado positivo

Afortunadamente, muchos jóvenes tuvieron éxito durante la pandemia. El apoyo social, las buenas habilidades de superación, la cuarentena en el hogar y las conversaciones entre padres e hijos al parecer influyeron de forma positiva en la salud mental de algunos adolescentes durante este período de crisis. Pudieron dormir más, pasar más tiempo de calidad con sus familias, sentir menos hostigamiento y estrés académico, tuvieron cronogramas más flexibles y mejoraron sus habilidades de superación. Muchos jóvenes demostraron tener resiliencia y lograron recuperarse después de experiencias complicadas que surgieron por la pandemia. Otros aumentaron su resiliencia y fortaleza como resultado de la crisis y probablemente estén más preparados para atravesar circunstancias inciertas y estresantes en el futuro.

## El objetivo para el futuro

Si bien la pandemia de COVID-19 continúa y aún no se comprende por completo el impacto a largo plazo que tendrá en la salud de los adolescentes, el objetivo de ahora en adelante debería ser fortalecer la salud y la resiliencia de los jóvenes, apoyar a sus familias y comunidades, y mitigar el impacto de la pandemia en su salud mental y bienestar general.

### Fuentes:

1. Racine, N., et al. Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis (Prevalencia mundial de síntomas de depresión y ansiedad en niños y adolescentes durante la COVID-19: Un metanálisis). *JAMA Pediatrics*, 2021, 175(11): 1142-1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
2. Yard, E., et. al. Emergency department visits for suspected suicide attempts among persons aged 12 – 25 years before and during the COVID-19 pandemic – United States, January 2019–May 2021 (Visitas a las salas de emergencia por presuntos intentos de suicidio de personas entre 12 y 25 años antes y durante la pandemia de COVID-19 en los Estados Unidos, desde enero de 2019 hasta mayo de 2021). *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report (Informe semanal de morbilidad y mortalidad)*, 2021, 70(24),888-894. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm7024e1>
3. Jones, E., et. al. Impact of COVID-19 on mental health in adolescents: A systematic review (El impacto de la COVID-19 en la salud mental de los adolescentes: Un análisis sistemático). *International Journal of Environmental Research and Public Health (Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública)*, 3 de marzo de 2021, 18(5):2470.doi:10.3390/ijerph18052470
4. Powder, Jackie. Teen mental health during COVID-19 (La salud mental de los adolescentes durante la COVID-19). Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, 17 de mayo de 2021. Disponible en [www.publichealth.jhu.edu](http://www.publichealth.jhu.edu)
5. Nagata, J. M., et. al. Screen time use among U.S. adolescents during the COVID-19 pandemic: Finding from the adolescent brain cognitive development (ABCD) study (Tiempo de uso de pantallas entre los adolescentes de los Estados Unidos durante la pandemia de COVID-19: Descubrimiento del estudio Desarrollo cognitivo del cerebro adolescente, ABCD, por sus siglas en inglés). *JAMA Pediatrics*, 10.001/jamapediatrics.2021.4334. Publicación en línea. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.4334>
6. Office of the Surgeon General (OSG) (Oficina del Cirujano General). *Protecting Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory (Cómo proteger la salud mental de los jóvenes: Recomendaciones del cirujano general de los Estados Unidos)*. Washington, D. C.: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2021. PMID: 34982518. Disponible en [www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de MetLife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el "Contenido") están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que MetLife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La afección y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier afección y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su afección y sus circunstancias particulares.