



En 10 preguntas

Dr. Enrique Baca Jefe del Servicio de Psiquiatría y Psicología
Clínica del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz

«Entre el 15 y el 20% de los menores presenta algún trastorno mental»

Belén Tobalina. MADRID

1. El 10 de octubre es el Día Mundial de la Salud Mental. ¿Se están dando problemas de salud mental en España a edades cada vez más tempranas? ¿Cuáles?

Cada vez se identifican mejor y con mayor precocidad los problemas de salud mental en la infancia y adolescencia. Se estima que aproximadamente el 15-20% presenta algún trastorno mental. Los más frecuentes son ansiedad, depresión y trastorno por hiperactividad y déficit de atención. También son relevantes el uso de sustancias, trastornos del neurodesarrollo y trastornos de alimentación.

2. ¿A qué se debe?

Sin duda se diagnostica más porque el cuidado de la salud mental ha adquirido más importancia en nuestra sociedad y por tanto hay más medios y recursos para cuidarla y detectar los problemas. Por otro lado, hay otras circunstancias que pueden incidir como son los cambios en la estructura familiar con menos hijos, el aumento de las expectativas con los hijos, la edad cada vez más alta de los padres.

3. Los problemas de salud mental se dan a edades más tempranas. Pero, ¿son más graves?

La mayoría de los trastornos mentales graves se inician antes de los 25. Las tasas de estos trastornos son similares y no podemos decir que hayan aumentado.

4. Se habla más sobre salud mental. Pero una cosa es hablar y otra que el mensaje cale. ¿Cuál es su opinión al respecto?

El primer paso para que el mensaje cale es que se hable de forma clara con rigor y que alejemos intereses espurios y magnificación. Si es cierto que en los últimos años hay una mayor sensibilidad, aunque sigue persistiendo un importante estigma y discriminación de las personas que sufren trastornos mentales.

5. Según el estudio «Dos décadas de ingresos hospitalarios de

adolescentes con depresión en España», durante un período de 22 años, se registraron 9.881 hospitalizaciones por depresión entre adolescentes. En concreto, las hospitalizaciones relacionadas con la depresión aumentaron de forma constante, particularmente durante la última década. Las niñas representaron el 74,3% de los ingresos relacionados con la depresión. ¿Son ellas y las adolescentes las que más problemas de salud mental tienen?

Estas cifras pueden cambiar en los próximos años, ya que se han abierto muchas unidades de hospitalización para adolescentes. La hospitalización es un indicador



«Es importante que los padres pregunten y no esperen a que los hijos les cuenten, pues puede ser tarde»

importante pero no permite pensar que las niñas están más afectadas por ingresar más. Las hospitalizaciones dependen de muchos factores relacionados con la severidad de la patología como las alteraciones de conducta y la capacidad del

medio para cuidar a la persona.

6. Se suele hablar del efecto de la pandemia y de las redes sociales. Respecto a esto último, como psiquiatra, ¿hasta qué edad no daría un móvil a un niño y hasta qué edad no le permitiría el acceso a redes sociales?

La misión de los padres es proteger educar y guiar de forma progresiva administrando las experiencias y los entornos que les rodean. Hay situaciones que son evidentes como conducir un coche por las responsabilidades que conllevan. El uso de pantallas no es tan evidente y además existe una presión y temor al aislamiento social. Por otro lado, el confinamiento por la

pandemia hizo de la inmersión temprana en la vida digital un medio para no interrumpir actividades educativas y sociales. En esta situación echar marcha atrás es complicado. Las recomendaciones es que se administre de forma progresiva según la madurez y con horarios muy definidos que permitan respetar sueños, actividades e incluso los periodos de «aburrimiento» que son necesarios para estimular imaginación.

7. ¿Puede darnos alguna recomendación a los padres sobre qué síntomas han de alertarnos y a partir de qué edad los padres han de estar más vigilantes?

Es muy importante poner atención en tres momentos clave, de cara a prevenir problemas. Los primeros 3 años de vida donde tiene lugar la gran organización y desarrollo del sistema nervioso central, es un periodo clave de la maduración. El siguiente hito es la escolarización y socialización. Por último, a los 12-14 años, que el inicio de la adolescencia. En los primeros años habría que minimizar el uso de pantallas, hay que promover interacción y el contacto con personas. En la infancia hay que limitar el uso, y estar muy pendientes de contenidos adecuados para cada niño. Evitar la inmersión precoz en redes sociales. En líneas generales, conductas de aislamiento, ensimismamiento, cambios en el rendimiento escolar, desinterés por actividades que antes le gustaban, cambios bruscos del estado de ánimo, conductas regresivas (volver a realizar conductas que hacía con menor edad y que ya había superado).

8. ¿Qué hacer, como padres, si vemos esas señales?

Lo primero ver cambios recientes en el entorno del niño/adolescente. Preguntar siempre, no esperar a que ellos nos digan, pues puede ser demasiado tarde. Tener una actitud proactiva no contemplativa, si detectan cambios hay que saber que ocurre a través de hermanos, colegio, amigos y estar más pendientes.

9. ¿Algún consejo para los adolescentes y jóvenes?

Más amigos, más actividad y menos ocio pasivo.

10. Ante esta realidad creciente de casos a edades más tempranas, ¿qué cree que debería hacer Sanidad?

Promover hábitos saludables en la comunidad educativa, dar herramientas para la detección precoz y desarrollar los servicios de salud mental infanto/juvenil.

QUIRÓNSALUD

